Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५५ग
२४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

❀ ओ३म् ❀

पुस्तक-संख्या ५५ग/२४

पंजिका-संख्या .....२०५१४ A

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्टाक प्रमाणीकरण ११८४-११८५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

…ય એટલે શું?

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी

ડૉ. પ્રાણજીવન માણેકચંદ મ્હેતા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષય એટલે શું?

CHECKED 1973
Initial

:: લેખક પ્રકાશક ::

ડૉ. પ્રાણજીવન માણેકચંદ મહેતા

એમ. ડી., એમ. એસ., એફ. સી. પી. એસ.

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी

ઇ. સ. ૧૯૪૦

५५ ग / २४
20598

મૂલ્ય બે આના.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવૃતિ પહેલી પ્રત ૨૦૦૦ ઇ. સ. ૧૯૨૬

આવૃત્તિ બીજી પ્રત ૫૦૦૦ ઇ. સ. ૧૯૨૮.

આવૃત્તિ ત્રીજી પ્રત ૨૦૦૦ ઇ. સ. ૧૯૩૮.

આવૃત્તિ ચોથી પ્રત ૨૦૦૦ ઇ. સ. ૧૯૪૦.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિવેદન.

સર્વ દર્દોમાં ક્ષય મનુષ્યનો ભોગ લેવામાં અગ્રેસર છે. પૃથ્વીના દરેક ભાગમાં મનુષ્ય વસે છે ત્યાં ત્યાં ક્ષય નજરે પડે છે. આ જીવલેણ દર્દની કરૂણ કથા, એની ભયંકર વ્યાધિઓ, એનાં નિવારણનાં કારણો અને ઉપચારો બતાવવાનો પ્રયત્ન પ્રથમ વર્તમાનપત્રદ્વારા છુટા લેખો લખીને કરેલ. એ લેખમાળા પુસ્તકરૂપે પ્રથમ ૧૯૨૬માં બહાર પડી.

ત્રીજી આવૃત્તિ ૧૯૩૮માં પ્રસિદ્ધ થઇ તેમાં કિરણોપચાર સંબંધી પ્રકરણ ઉમેરવામાં આવ્યું હતું. આ નાનાશા પુસ્તકને ચોથી આવૃત્તિ જોવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તે સમયે જનતા આટલો સહકાર અને આશ્રય આપી રહેલ છે તેનો આભાર માનવાનો લોભ રોકી શકતો નથી.

સંસારની અભિલાષા જેને મન ચાલી ગયેલ છે; જેમને જીવનમાં હોંશ રહેલ નથી; એઓના જીવનમાં આશા અને ઉત્સાહ રેડવા ક્ષયને નાબુદ કરવાનું ભગીરથ કાર્ય આજ ભારતવર્ષની નજર સામે પડેલ છે. શહેનશાહના મુબારક નામ સાથે ક્ષય નિવારણ યોજના લેડી લિનલિથગો તરફથી રજુ થયેલ છે. આ યોજનાને ધનવાનો અને નરેન્દ્રો સહકાર આપી રહ્યા છે.

યોજનાને જેટલો સહકાર વધારે મળશે તેટલું ક્ષય નિવારણનું કાર્ય વધારે સરળ અને સહેલું થશે; અને લાખો મનુષ્યનો ભોગ લેતા દર્દ ઉપર જેટલો કાબુ મેળવી શકાશે તેટલું પ્રભુની સૃષ્ટિમાં આશા અને ઉત્સાહનું વાતાવરણ પ્રસરશે, એથી વિશેષ શુભ કાર્ય બીજું શું ?

જામનગર,
સં. ૧૯૯૭ કારતક શુદ ૧

પ્રાણજીવન મા. મહેતા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમણિકા.

વિષય				પૃષ્ઠ.
૧ મનુષ્ય અને કુદરત...	...	...		૧
૨ ક્ષય, ઐતિહાસિક સમાલોચના ...		...		૮
૩ ક્ષયની શરૂઆત	...	...	...	૧૭
૪ ક્ષયનું સ્વરૂપ	...	...	...	૨૯
૫ ક્ષયનું નિદાન	...	...	...	૪૭
૬ ક્ષયની ચિકિત્સા	...	...	...	૬૧
૭ ઔષધોપચાર	...	...	...	૯૯
૮ કિરણોપચાર	...	...	...	૧૦૫
૯ ઉપસંહાર	...	...	...	૧૧૫

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષય એટલે શું?

૧

મનુષ્ય અને કુદરત.

અત્યારે 'ક્ષય' શબ્દનો ભણકાર કંઇ અનિવાર્ય અને અસાધ્ય સૂચવે છે. થોડે અંશે તે સત્ય હશે; પણ આટલા બધા પ્રમાણમાં તે દર્દ ભયંકર નથી એ સિદ્ધ વાત છે; તથાપિ તેમાં વિજય મેળવી દર્દને નાબુદ કરવાનો માર્ગ એટલો લાંબો, કઠિન અને કસોટી કરાવનારો છે કે દર્દી ઝાઝો વખત ધૈર્ય રાખી શકતો નથી, તેથી બેદરકાર થઇ અન્તે આંધળીઆં કરે છે; જેને પરિણામે આ દર્દમાં મરણ પ્રમાણ વિશેષ રહે છે. ક્ષય સાથેનો વિગ્રહ જો શાંત મગજ અને સત્ય સમજથી ચલાવવામાં આવે તો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં દર્દ સાધ્ય બની શકે છે અને દર્દીની દુઃખમય જીંદગીમાં પુનઃ સુખ અને શાંતિ રેડી શકાય છે. ઘણી વખત નિદાનની મુશ્કેલી પડે છે, તો કોઇ વખત સાધન પૂરાં નથી હોતાં. ઘણી વખત દર્દી અને જનસમાજના અજ્ઞાનને લઇને ખરો માર્ગ છોડી દેવાય છે; તેને પરિણામે નકામો વધારે પડતો ભોગ અપાય છે. આ કથન આખી દુનિયાને લાગુ પડે છે. તેમાંએ અજ્ઞાન હિન્દુસ્થાનને તો ખાસ કરીનેજ. 'ક્ષય' નો શબ્દાર્થ 'ઘસાવું તે'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એવો થાય છે. તેથી અમુક વ્યાધિ કે જેમાં શરીરનો ઘસારો એ મુખ્ય લક્ષણ છે તે ક્ષય કહેવાય છે. બીજાં ઘણાં દર્દોમાં શરીરનો ઘસારો થાય છે, પણ તેને આપણે ક્ષય ન કહેતાં અંગ્રેજીમાં જેને ટયુબરકયુલેાસીસ (Tuberculosis) એટલે ટયુબર્કલ (Tubercle) નામના જંતુઓથી થતા વ્યાધીનેજ ક્ષય કહીએ છીએ. તે જંતુઓ આપણા શરીરમાં દાખલ થયા પછી, સરખાઇ આવ્યે ધીમે ધીમે, શરીરના ગમે તે ભાગ કે અવયવ પર ખાસ ઘસારો કરે છે અને બ્હાર જુદા જુદા ચિન્હો ઉપસ્થિત કરી, ત્યાં પોતાની હાજરી છે એમ સૂચવે છે. મુખ્યત્વે કરીને છાતીમાં ફેફસાં પર, તો કેટલીક વખત પેટમાં, ગળામાં, ગાંઠરૂપે, તો કોઇ વખત હાડકામાં; એમ જુદે જુદે રૂપે ક્ષય નજરે પડે છે. જુદાં જુદાં સ્થળે થતાં ચિન્હોમાં ફેરફાર થોડા પ્રમાણમાં દેખાય છે, છતાં પણ મુખ્ય લક્ષણ તો સરખાંજ રહેશે. જેમ કે સડો-ઘસારો- કે ક્ષય અને જંતુના ઝેરને લઇને જીર્ણ જ્વર. આપણા શરીરમાં ભાગ્યેજ એવી કોઇ જગ્યા હશે કે જ્યાં ક્ષયના જંતુનું જોર ચાલી ન શકે.

આ રીતે જોતાં ક્ષય, એ મનુષ્ય શરીર અને ટયુબર્કલ (Tubercle) નામના ઝીણા જંતુઓ વચ્ચેનો વિગ્રહ છે. આ વિગ્રહ ઘણો ભયંકર છે. તેને પૂરેપૂરો સમજવાને, આપણા દુશ્મન જેવા એ જંતુઓને પીછાણવા જોઇએ. તેમની શકિત, રીતભાત, રહેણીકરણી, સાધન, મદદ, ખોરાક વિગેરેનો કાંઇક ખ્યાલ મેળવવો જોઇએ; અને આપણું પોતાનું જોર, સરસાઇ, નબળાઇ, મદદ, અશકિત વગેરેનો પૂર્ણ વિચાર કરવો જોઇએ; કારણ પૂરી સમજના આધારે તે વિગ્રહ ચાલે તો જીતવાનો વધારે સંભવ રહે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ટ્યુબર્ક્લ જંતુઓની એક જાત છે. એ જંતુઓજ મુખ્યત્વે કરીને માણસને મૃત્યુ પમાડે છે; અને તે જંતુઓમાંથી બચવાને મનુષ્ય દરેક પ્રયત્નો કરે તે સ્વભાવિક છે. આ જંતુ અને મનુષ્ય વચ્ચેનો વિગ્રહ જેવું ભયંકર અને પ્રાણઘાતક એકકે યુદ્ધ, હજુ સુધી આ પૃથ્વીની સપાટી પર થયેલ નથી. અનાદિ કાળથી—કહો કે હજારો વર્ષથી, તે યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે; મનુષ્ય દેહધારી સર્વ પ્રજા, એકત્ર બળ કરી તેની સામે મથી રહી છે, એક ઘડીની વિશ્રાંતી વિના યુદ્ધના ખ્યાલ કરી રહી છે, છતાં પણ વિજયનાં કોઇ ચિન્હો હજુ દ્રષ્ટિગોચર થતાં નથી; આ સંસારમાં જન્મેલ મનુષ્યોનો મુખ્ય ભાગ આ યુદ્ધમાં નાશ પામેલ છે, અત્યારે નાશ પામે છે, અને ભવિષ્યમાં પણ નાશ પામશે; કારણ કે તેમાંથી બચવાનો કંઇ પણ ઇલાજ હજુ સુધી મળ્યો નથી.

ત્યારે આ દુસ્મનો કેવા હશે? તે સવાલ પહેલો ઉઠે છે. મદોન્મત્ત માનવી! આશ્ચર્ય ન પામીશ કે ત્હારો મારણહાર તે જંતુ, નરી આંખે નજરે પણ ન પડે તેવો બારીક જીવ છે. આવી જાતના વિગ્રહથી કુદરત કાંઇક અવનવા ભાવ સૂચવવા કે અમુક નિયમો સમજાવવા તો પ્રયત્ન નહીં કરતી હોય ને? કુદરત એટલે શું? ધર્મ, તત્વજ્ઞાન અને વિજ્ઞાનની પૂર્ણ મહેનત છતાં, 'કુદરત' અગમ્યજ છે. કોઈ કોઇ પુરૂષો, થોડેક અંશે કદાચ તેને સમજવા ભાગ્યશાળી થયા હશે, છતાં પણ બીજાને સમજાવી શકવાનું બની નથી શકયું. કુદરત એટલે શું? અને કુદરત કોને કહેવી? એ એક અગમ્ય વાત છે. 'જે સમજવાનું મુશ્કેલ થાય કે મનુષ્યની શકિત ઉપરાંતનું જણાય એવું કાંઇક તે કુદરત.' તેના વિવેચનમાં વધુ ન ઉતરતાં આપણે હાલ, 'કુદરત એટલે જે સમજીએ છીએ તેજ અર્થમાં અહીં વાપરતા રહેશું.'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કુદરતમાં જડ અને ચૈતન્ય એ બે મુખ્ય વિભાગ છે. જડ સ્થાન રોકે, અને ગુણ બતાવે. અને ચૈતન્ય એટલે અરૂપી શકિત બતાવે તે. એ વસ્તુઓ સાથે રહેતાં સ્પર્ધા રહેવાનું સ્વભાવિક છે. અને સ્પર્ધાનું પ્રમાણ વધી જતાં વિગ્રહ થાય છે. પણ જડ અને ચૈતન્ય બન્ને વચ્ચે કુદરતમાં યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હશે કે કેમ, તે કહી ન શકાય. કારણ કે યુદ્ધ તે શકિતના ઉપયોગનું પરિણામ છે. જ્યારે આ બેમાંથી એક, શકિત વિનાનું હોય ત્યારે યુદ્ધ કરી શકે કે કેમ તે પણ પ્રશ્ન છે.

હવે જડ વિભાગને છોડી ચૈતન્યનો વિચાર કરીએ. તેમાં વનસ્પતિ ને પ્રાણી. એમ બે જાત પુનઃ જોઇ શકાય છે, કુદરતે આ બન્નેને સંપીને રહેવાનું કર્યું છે કે, અરસપરસ એક બીજાનો વિનાશ કરવાનું નિર્માણ કરેલ છે તે પણ સમજી શકાતું નથી. વનસ્પતિને નુકશાન ન કરવાનું હોય તો પ્રાણીનો ખોરાક શું હોઇ શકે ‘ અને ખોરાક અથવા બીજા ગમે તે કારણને લઇને પ્રાણીઓ વનસ્પતિનો વિનાશ કરે તો વનસ્પતિ તેનો જરૂર બદલો લેય” અને પ્રાણીનો વિનાશ કરે એ સ્વભાવિક છે. આ રચનામાં કુદરતનો શું ઉદ્દેશ હશે તે કેમ કહી શકાય ?

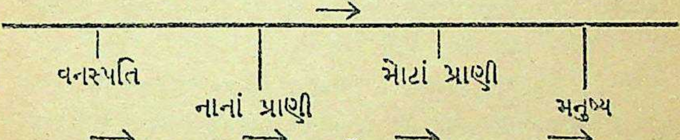
કુદરતમાં આપણે જોઇએ છીએ કે might is right. મોટા નાનાને સંહારે છે. પ્રાણી વનસ્પતિ ખાય, નાના પ્રાણીને મોટા પ્રાણી મારે, છેવટે આ ક્રમે મનુષ્ય સહુથી વધુ શકિત ધરાવનાર હોઇ સર્વ કોઇનો પોતાની જરૂરી કે ખોટા સ્વાર્થને માટે ઉપયોગ કરવાને પોતાને અધિકાર માને છે. કુદરતે મનુષ્યને ઉત્તમ શકિત આપી તેનો અર્થ એ ન હોઇ શકે કે, તે સ્વચ્છંદેથી જેમ મરજી પડે તેમ વર્તન રાખી, કુદરતની અનુપમ રચનાનો ગમે તે પ્રમાણમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

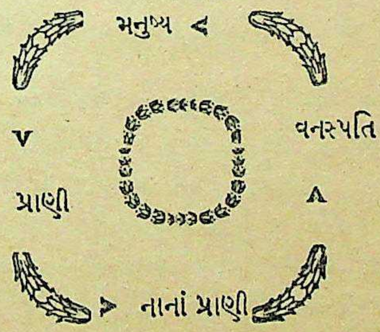
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાશ કરી શકે. આ ક્રમ વ્યાજબી પણ ન ગણાય, કારણ કે તે પ્રમાણે જો રચના હોય તો મનુષ્યનો નાશ કરનાર કોઇ રહે નહીં તેથી ઉત્તમ શકિતનો અધિકારી મનુષ્ય પોતાની શકિતનો હંમેશા દુરૂપયોગ કરતો રહે. કદાચ તે ભવિષ્ય સમજીને કુદરતે આ ક્રમ સીધી લીટીમાં ન આલેખતાં, ગોળાકારમાંજ ગોઠવ્યો હોય એમ કેમ ન બને? કે જેથી જો એક બીજાનો નાશ કરવા ઇચ્છે કે પ્રયત્ન કરે તો તેનો નાશ જરૂર ત્રીજો કરશે એ કારણે સર્વ એકબીજાને હળીમળીને રહેતાં શીખે?

આકૃતિ ૧
સીધી લીટી



આકૃતિ ૨
ગોળાકાર



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એટલે કે મનુષ્યનો નાશ જોઇએ તે પ્રમાણમાં નાના યા મોટા પ્રાણીથી થઇ શકે તેમ નથી, કારણ કે મનુષ્ય સર્વોત્તમ શકિત-વાળું પ્રાણી છે, તેથી કદાચ તેને મદભંગ કરવાની ઇચ્છાથી, વનસ્પતિમાંજ તેનો નાશ કરવાની શકિત કાં ન આપી હોય ?

હાલના વિજ્ઞાનના આધારે મનુષ્યના નાશનું મુખ્ય કારણ જોઇએ છીએ તો જંતુજ મુખ્ય ભાગ લેતાં જણાય છે. અને વિજ્ઞાન–શાસ્ત્રીઓએ જંતુને વનસ્પતિ વિભાગમાં મૂકયાં છે. જેટલાજ વધુ પ્રમાણમાં મનુષ્ય બીજાનો નાશ કરશે, તેટલાજ વધુ જોરથી જંતુઓ તેનો કરશે. એટલે મનુષ્યે મુખ્ય ભાગે બચાવ કરવાનો છે તે જંતુથીજ; આ રીતે મનુષ્યનું જીવન ખરી રીતે જંતુ સાથેના વિગ્રહમાંજ જાય છે. દુશ્મન ઓછી શકિતવાળો હોઇ હંમેશાં દાવપેચથી કામ લે છે અને મનુષ્યજીવનમાં થતી દરેક ગફલતનો લાભ લઇ પોતાનો જમાવ કરે છે. આ વિગ્રહમાંથી શાંતિ મેળવવાના બે રસ્તા છે; એક, વિગ્રહ ઓછો થાય તેમ પ્રયત્ન કરવો; અને બીજો વિગ્રહ વખતે બચાવનાં સાધનો વધારવાં.

પહેલા માર્ગનો વિચાર કરતાં **"अहिंसा परमो धर्म:"** નું તત્વ નીકળે છે. તમે બીજાને જેટલો ઓછો ત્રાસ આપશો તેટલાજ ઓછા પ્રમાણમાં તમને જંતુઓ કનડશે. તમે બીજાને શાંતિમાં રહેવા દેશો તો જંતુ પણ તમને શાંતિમાં રહેવા દેશે. અને તેથી સર્વ મહાન પુરૂષોએ જગતમાં આ તત્વ ઉપદેશ્યું છે, અને આજ ખરેખરો સુખ અને શાંતિનો માર્ગ છે એમ સૂચવ્યું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. આજ ખરેખરો વિશ્વ ધર્મ છે ને એને અભાવે કોઇ પણ જીવ શાંતિ નહીં પામી શકે એ નિર્વિવાદ છે. બુદ્ધ, મહાવીર, ક્રાઇસ્ટ કે ગાંધી-સહુ કોઇનો એજ ઉપદેશ; તેમાં કેટલું ઉંડું રહસ્ય છે? બીજા જીવને ઇજા ન કરો તો તમને કોઇ ઇજા નહીં કરે. એટલે જીવન લાંબું તેમજ સુખમય નિવડી શકશે. લગભગ બધાં મનુષ્યો આ નિયમને માનતાં હોય તેમ દેખાય છે. છતાં પણ જાણે કે માયાની જાળમાં ફસાઇ કર્તવ્યમાં તે નિયમો ભુલી જાય છે. આપણે સમજ્યા છતાં સુધરી ન શકીએ તો ફળ ભોગવતાં રડવું તે ખોટું છે. હાલના જમાના તરફ નજર કરીએ તો સહજ સમજાશે કે જ્યારે એક પેટ ભરવાને એક માણસ થોડા કલાક ખેતી કે એવું સાદું કામ કરીને ચલાવી શકે છે, ત્યાં બીજો માણસ હજારો જાળ પાથરી, જરૂરીઆતના કે ખોટા ઉદ્યોગ દેખાડી સ્વાર્થ કે દેશદાઝના ડોળ નીચે, પોતાની મોહવૃત્તિને સંતોષવાને કુદરતની જડ તથા ચેતનની રચનાને ગમે તે પ્રમાણમાં ચુંથી નાખવા મથે છે. અને તેના પાછળ અજ્ઞાન અને ઓછી શકિતવાળા મનુષ્યો ગાડરીઆ પ્રવાહની માફક દોડી સંસારને દુઃખમય બનાવેજ છે. હાલની આટલી વધતી પ્રવૃતિને અંગે આપણે દુઃખી થતાં જઇએ છીએ. અને તેનો ખ્યાલ સહુને જાતિ-અનુભવ પરથીજ આવી શકે તેમ છે. જેમ કુદરતની અન્ય વસ્તુઓનો આપણે વધુ પ્રમાણમાં નાશ કરીશું તેજ પ્રમાણમાં કુદરત, જંતુ કે બીજી શકિત મારફત, આપણી પાસેથી બદલો લેશે એ ભૂલવાનું નથી. જ્યારે ધાર્મિકવૃત્તિ સત્ય રીતે સમાજમાં પ્રેરાશે અને તેને લીધે મનુષ્ય-જીવન ઉચ્ચ કોટિનું થશે ત્યારેજ આપણે જંતુ સાથેના વિગ્રહમાં હંમેશ ફતેહમંદ નીવડીશું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બીજો રસ્તો તે વિગ્રહ સમયે જીતવાનો અને બચવાનાં સાધનો ખોળવાનો. પ્રથમ કરતાં આ માર્ગ આપણે વિજ્ઞાનદ્વારા જાણી શકીએ. શરૂઆતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેના વિભાગ પાડી તેના જુદા જુદા અંગના વિવેચનમાં આપણે હવે ઉતરીશું.

૨

ક્ષય: ઐતિહાસિક સમાલોચના

સર્વ દર્દોમાં ક્ષય મનુષ્યનો ભાગ લેવામાં અગ્રેસર ભાગ ભજવે છે. પૃથ્વીની સપાટી પર જ્યાં જ્યાં મનુષ્ય વસે છે, ત્યાં દરેક સ્થળે ક્ષય નજરે પડે છે. બીજું દર્દ આટલા બહોળા વિસ્તારમાં જોવામાં આવતું નથી. મનુષ્ય જાતિને ગરીબાઇ અને હેરાનગતી આપવામાં ક્ષયની જોડી મળી શકે તેમ નથી. મનુષ્યની ઉત્ક્રાન્તિમાં હંમેશાં તે વિઘ્નકર્તા નીવડેલ છે, અને તે સુધરેલા દેશોમાં ઘણા ઘણા પ્રયત્નો કરવા છતાં મોટા પ્રમાણમાં તે માલુમ પડે છે. જગતના પ્રમાણમાં ૧/૭ થી ૧/૧૦ ભાગ ક્ષયને આભારી છે, એમ જ્યારે જાણીએ છીએ ત્યારે ક્ષયને યમના મુખ્ય સેનાપતિ તરીકેના અપાયેલા નામાભિધાનમાં વજુદ લાગે છે. આટલા સંહાર ઉપરાંત તે વર્ષોના વર્ષો પર્યંત હજારોને અપંગ અને અશકત બનાવે છે તે તો જુદું; વળી તેના ભોગ તરીકે તે ઉછળતાં અને યુવાન વયવાળાં અને તેમાંએ ખાસ કરીને પાણીવાળાં હોય તેનેજ પસંદ કરે છે. એક વખત તેનો ભોગ થઇ પડયા તો કાં તો મરણ; અગર છેવટે કમતાકાતી તો ખરીજ, કમાવનાર પુરૂષ પટકાય તો કુટુંબની આવક બંધ પડે; તે સિવાય ક્ષયથી કેટલો ખર્ચ વ્યકિતગત તેમજ દેશને થાય છે તેનો હિસાબ કરી જોઇએ તો જરૂર અજાયબી થશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરેક જમાનામાં ક્ષયનો ઉપદ્રવ એક સરખોજ રહ્યા કર્યો છે, જેમાંથી બચવાને મનુષ્ય જાતિએ હંમેશાં એકત્ર બળ કરી પ્રયત્નો કર્યા છે. એ ક્ષયના ઇતિહાસ તરફ આપણે જરા નજર કરીશું તો આપણને જાણવાનું ઘણું મળશે. મનુષ્ય ઉત્પત્તિની સાથેજ ક્ષયની શરૂઆત થઇ હશે એમ માનીએ તો ખોટું નથી. જો કે તે વખતે આ દર્દ હશે કે કેમ તે જાણવાને આપણી પાસે કંઇ સાધન નથી.

બેબીલોનીઅન સમય (Babylonian Period) કે જ્યારથી મનુષ્યે પોતા સંબંધી કાંઇ ચિન્હો કાયમ કરવા પ્રયત્ન કરેલ ત્યારના અવશેષ ચિન્હો પરથી માલુમ પડે છે કે લોકો તે વખતે ક્ષયથી પરિચિત હતા. ઇ. સ. પૂર્વે કેટલાક સૈકાઓ પરના ઇજીપ્શીઅન સમયમાં ક્ષય હોવાનું, ‘ મમીઝ ’ (mummies) અને તે વખતના મળેલાં હાડકાં પરથી સાબીત થાય છે. ઇ. સ. પૂર્વે ૧૫૦ વર્ષ પરના બાઇબલના જુના કરારમાં પણ ક્ષય વિષે ઉલ્લેખ છે.

ઈ. સ. પૂર્વે ૧૦૦૦ વર્ષ પરની અત્રેય સંહિતામાં ક્ષયનું વર્ણન જોવામાં આવે છે. ચરક અને સુશ્રુતે પણ ક્ષયનું વિગતવાર વર્ણન કરેલ છે. તેમાં ખાસ કરીને ચરકે તેને ‘ શોષ ’ યા ‘ રાજ્યક્ષ્મા ’ નામે ઓળખાવેલ છે. અને તેના કારણો, ચિન્હો, નિદાન તથા ચિકિત્સા પર લંબાણપૂર્વક લખેલ છે. તેની સારવારમાં તાજું માખણ તથા ઘી, બકરીનું દૂધ અને પુષ્ટિકારક ખોરાક બતાવેલ છે. તેમજ આ જમાનામાં સેનેટોરીઅમમાં જે જાતનું જીવન જોવામાં આવે તેવું સાદું, સરળ અને શાંતિમય જીવન ગાળવા કહેલ છે.

ગ્રીસમાં ઇ. સ. પૂર્વે ૪૬૦માં મહાન ગ્રીક વૈદ્ય હીપોક્રેટીસે (Hippocrates) ક્ષયનું આબેહુબ વર્ણન કરેલ છે, જે એટલું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સચોટ હતું કે વર્ષો પર્યંત તેમાં કાંઇ સુધારો વધારો ન થયો. દરેક સ્થિતિનો (stage) ક્ષય મટી શકે છે એમ તે માનતો અને હવાફેરથી ફાયદો થાય છે, એમ તે સમજતો. સોક્રેટીસ અને એરીસ્ટોટલ જેવા તત્વજ્ઞો આ રોગ ચેપી છે એમ માનતા. એ અરસામાં બીજાઓએ પણ ક્ષય સંબંધી ઘણું લખેલ છે. દરિયાની મુસાફરી, ગામડાની હવા અને (Pine forests) પાઇન નામના ઝાડવાળા જંગલની હવાથી આ દર્દમાં ફાયદો થાય છે, એમ લોકો સમજવા લાગ્યા. ત્યાર પછી ઇ. સ. ૧૭૦ માં ગેલેન (Galen) ચરક અને સુશ્રુતના મત પ્રમાણે બકરીનું તાજું દુધ અને ગરમ પ્રદેશમાં હવાફેર આ દર્દમાં ફાયદો કરે છે એમ સમજાવ્યું.

વૈદક પછી અરેબીયન સમયનો જમાનો આવ્યો, તેમાં પ્રખ્યાત યુનાની હકીમ રેહઝીઝે (Rhazes) ઘી દૂધનો ઉપયોગ વધુ રખાવ્યો અને ખાંસી માટે અફીણના ડોડવાના રસનો ઉપયોગ કર્યો, પછી ઘણાં વર્ષો પર્યંત કાંઇ ખાસ ફેરફાર થયા નહીં. પછી એક વખત એવો પણ આવી ગયો કે જ્યારે ક્ષયના દર્દીને મરકીના દર્દની માફક અલગ રાખવામાં આવતા; અને તેનાં કપડાં સામાન, ઘર વગેરે બધું સાફ કરાવવું પડતું. રાજ્ય તરફથી પણ એવો સખ્ત બંદોબસ્ત હતો કે ડોકટર જો ખબર ન કરે તો તેને મોટો દંડ થતો. આમ ઇ. સ. ૧૪૦૦ થી ૧૮૦૦ સુધીનો સમય છાતીનો ક્ષય, કંઠમાળ અને તેવી બીજી ગાંઠો, એ બધાં એક દર્દ છે કે જુદાં જુદાં? તેની ચર્ચામાં ગયો.

સને ૧૮૧૯ માં ફ્રેંચ ડોકટર લેઆંનેક (Leannec કે જેણે (Auscultation) ભૂંગળીથી સાંભળવાની શોધ કરી તેણે છાતી ક્ષય, કંઠમાળ, ગાંઠો અને એવા બીજા સડા કે ઘસારા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એકજ રોગ તરીકે ઓળખાવ્યા અને જુદાં જુદાં ચિન્હો થવાનું કારણ સ્થળફેર છે એમ સમજાવ્યું. તેણે ક્ષયને ચેપી રોગ ન ગણતાં ખાસ તાસીરને લઇને છે એમ માન્યું. એ વખતના જર્મન વિદ્વાન ડોક્ટર વીરશો (Virchow) આ મતની તદ્દન વિરૂદ્ધ ગયા. ઇ. સ. ૧૮૬૫ થી ક્ષયના જંતુની ઝાંખી લોકોને થવા લાગી અને યુરોપના દરેક દેશના વિદ્વાનો આની શોધમાં લાગી પડયા. પણ જંતુની શોધનું માન તો એક નાના જર્મન ગામના હેલ્થ ઓફીસરને માટેજ નિર્માણ થયું હતું. જેનું અમર નામ કોક (Koch) છે. સરસ્વતીના ઉપાસકોમાં તેનું નામ ચિરસ્થાયી રહેશે. ૧૮૮૨ માં તેણે પુરવાર કરી આપ્યું કે ક્ષય ભલે જુદે જુદે સ્થળે જુદા જુદા સ્વરૂપે દષ્ટિગોચર થાય, છતાં તે બધું એકજ જાતના જંતુને લઇને છે અને તે જંતુનું નામ તે 'ટયુબર્કલ બેસીલસ.' (Tubercle Bacillus). કોકની કાર્ય પદ્ધતિ એટલી સંપૂર્ણ હતી કે, આટલા વર્ષો પછી પણ તેનાં મૂળ વર્ણનમાં ભલે વધારો થયો હોય છતાં તેમાં જરાએ સુધારો થઇ શકયો નથી.

જંતુની શોધ થતાં દર્દની સમજ સરળ થઇ, તેથી શોધખોળનું એકત્ર બળ ક્ષય થવાનાં કારણો નક્કી કરવામાં અને તેને તેનાથી બચવાના ઇલાજો શોધવામાં ગુંથાયું. કોકની શોધ પછી, તુર્તજ અર્હલીકે [Ehrliech.] સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી ચોકકસ રીતે સરળતાથી જંતુને ઓળખાય એવા રંગની શોધ કરી કે જે થોડા ફેરફારને અંગે ઝીલ નીલસનને [Ziehl Neelsen] નામે પ્રસિદ્ધ થઇ. ૧૮૮૯માં વળી કોકે ક્ષયની રસી, કે જેને ટયુબરકયુલીન (Tuberculin) કહેવામાં આવે છે કે તે ક્ષયના જંતુમાંથી બનાવી અને એમ ધાર્યું કે શીતળાની રસીની માફક આ રસી પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એટલીજ અકસીર નીવડશે. ક્ષયથી બચવાનો માર્ગ મેળવવા જગત એટલું આતુર હતું કે આ રસી સંપૂર્ણ રીતે ફતેહમંદ નીવડે તેવી બને, તે પહેલાં તો કોક આ રસીને 'ક્ષયના અકસીર ઇલાજ' ને નામે પ્રસિદ્ધ કરવા લલચાયો; અને યુરોપના બધા વિદ્વાનો આશાવંત હૃદયે ત્યાં દોડયા, પણ તે રસી ધાર્યા પ્રમાણે અકસીર ન નીવડી. તે પછી ક્ષયના ઇલાજ તરીકે અનેક દવાઓ શોધાવા લાગી પણ મનુષ્યના દુર્ભાગ્યે કોઇ દવા ખાસ અકસીર ન નીવડી. અંતે ક્ષયનાં કારણોનો વિચાર કરતાં સાદું જીવન, તાજો ખોરાક, ખુલ્લી હવા અને નિર્મળ વાતાવરણ મળે એવું સ્થળજ ઇલાજનું સાચું સાધન છે એમ ઠર્યું.

જંતુની શોધ પછી જંતુશાસ્ત્રીનો અને કેટલાક ડોકટરોનો મત એમ થયો કે જંતુઓનો નાશ કરવામાં અને તેમાંથી બચવામાંજ આપણો ખરો બચાવ રહેલો છે. પણ આથી બધાને સંતોષ વળ્યો નહીં. કેટલાક વિશાળ દ્રષ્ટિવાળા વિદ્વાનોએ વિચાર્યું કે ક્ષયના જંતુ સર્વ સ્થળે વ્યાપેલ છે, તો સુધરેલા દેશમાં ક્ષયનો રોગ વધારે પ્રમાણમાં હોવાનું કારણ શું ? સુધારાને લીધે રહેણી કરણીમાં થતા ફેરફારને ક્ષય સાથે તો કંઇ સંબંધ નહીં હોય ને ? તેઓનો મત એમ પડયો કે જંતુ ઉપરાંત વધારે સબળ કારણ તો આધુનિક જીવન અને વાતાવરણથી મનુષ્યના ચેતનનો હ્રાસ છે. ચેતન (Vitality) ઓછું કે નષ્ટ થાય છે તેથી તે ક્ષયને જલ્દી ભોગ થઇ પડે છે. સુધારો અને ક્ષય એ બે શબ્દો હાલ જોડીમાંજ ચાલે છે. દાખલા તરીકે હબશીઓ અને અમેરીકન ઇન્ડીઅનો જ્યાં સુધી ગોરા લોકોની સોબતોમાં આવ્યા ન હતા ત્યાં સુધી તેઓ આ દર્દમાંથી મુક્ત હતા. આ દર્દ હાલ ગોરા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચામડીવાળાઓમાં વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે; તેઓમાં તે એટલું બધું વ્યાપી ગયું છે કે, તેને એક વખત 'ગોરા લોકોની મરકી' [White Plague] એવું ઉપનામ પણ આપવામાં આવ્યું હતું.

પાશ્ચિમાત્ય લોકોએ તેમાંથી બચવા અસાધારણ પ્રયત્નો કર્યા છે; અને હજુએ કરે છે. જો કે હમણાં ક્ષયનું પ્રમાણ જરા ઓછું થયું છે છતાં પણ આ ભયંકર રોગ એકંદરે તો અટકાવી શકાયો નથી. આથી સહજ શંકા થાય કે હાલની પાશ્ચિમાત્ય સંસ્કૃતિ કોઇ ખોટા પાયા ઉપર તો રચાએલી નથી ને? જ્યાં જ્યાં પ્રવૃત્તિ અને વ્યવસાય વધ્યાં ત્યાં ત્યાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધ્યું. કુદરતી જીવનમાં કૃત્રિમતા દાખલ થતાં ચૈતન્ય નબળું થયું અને મનુષ્ય ક્ષયનો ભોગ થઇ પડયો. કુદરતી એટલે સરળ અને કૃત્રિમ એટલે ગુંચવણ ભરેલું. આવા કૃત્રિમ જીવન વ્યવહારની અસર મનુષ્યજાતિ ઉપર એકંદરે ઘણીજ થઇ છે એ આપણે નજરે જોઇએ છીએ. આધુનિક પ્રગતિને ક્ષય સાથે સંબંધ છે એમ માનવાનું કારણ નીચેના દ્રષ્ટાંતો ઉપરથી મળે છે.

એક સ્થળે ઉગતી વનસ્પતિને બીજા પ્રદેશમાં જઇને ઉગાડો તો સડો વધુ પ્રમાણમાં નજરે પડશે. જંગલમાં અને ખુલ્લા પ્રદેશમાં વસતાં ઢોરોને તબેલામાં અને વાડામાં પૂરો તો તેમાં ક્ષયનું દર્દ વધુ દેખાવ દેશે. અનાર્ય જેવા ગણાતા અણસમજુ મનુષ્યોને હાલની સુધરેલી દશામાં આણી મુકો અને તેમનામાં ક્ષયનું પ્રમાણ એકદમ વધી જશે.

ટ્રુડો (Trudeau) નામના એક વિદ્વાને આ વિષે એક પ્રયોગ કર્યો હતો. કેટલાંક સસલાંને ક્ષયનો તેણે ચેપ લગાવ્યો; જે જે સસલાને અંધારી, ભેજવાળી અને સૂર્યના પ્રકાશ કે નિર્મળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હવા વિનાની જગ્યામાં ગોંધવામાં આવ્યાં તે તે સસલાં ક્ષયના ભોગ થઇ પડયાં; અને જે જે સસલાંને ખુલ્લાં પ્રદેશમાં છુટાં મુકી દીધાં તે બચી ગયાં. આવીજ રીતે ક્ષયનું પ્રમાણ મોટા શહેરમાં વધારે હોય છે. કારણ ત્યાં ઉપલા પ્રયોગમાં વર્ણવેલા વાતાવરણમાં રહેવું પડે છે. સ્થળ ફેરને લીધે તેમજ વાતાવરણ બદલાતાં, મનુષ્ય કેમ ક્ષયનો ભોગ થઇ પડે છે, તે વિષે એક વિદ્વાને નીચે પ્રમાણે સચોટ ઉદ્‌ગાર કાઢ્યા છે.

"**શ્યામ**રંગી મનુષ્યો કુદરતને ખોળે ઉછરેલ સરસ બાળકો છે. અસલી અને ઉતરતી પંક્તિનું જીવન ગાળનાર આ લોકો સુસ્તીમય [પ્રમાદાત્મક] શાંતિ અને સામાજીક સ્વતંત્રતાની મઝા માણે છે. તેમને ઉદ્યમી અને કાર્યમાં સદા પ્રવૃત્ત પશ્ચિમના લોકોની સાથે તમે સહવાસ કરાવો, ને ખુલ્લી હવામાં તેઓ વિહરે છે ત્યાંથી તેમને ઉપાડી તેમની સ્વતંત્રતા ઝુંટવી લઇ, તેમને સોનાની અને હીરા માણેકની ખાણોમાં ઠાંસો, અને ધનના લાલચુ સટોડીઆ, ભૂમાતાના ઉદરમાંથી કસ કાઢવામાંજ મશગુલ રહેનારા વેપારીઓ, પ્રવૃત્તિમાંજ રચ્યાપચ્યા રહેનાર ધનના પૂજારીઓ, અને ઘોર કૃત્ય કરનાર ગુન્હેગારો, અને યુરોપીય સમાજના હલકા લોકો—એ બધાને તેમની સાથે ભેળવો; વળી તેમને દુર્ગુણ અને અનિતીના ઘોર કૂપમાં નાંખો, તેમને બંધુક પીસ્તોલ વાપરતાં શીખવો અને મદિરાનો સ્વાદ ચખાડો; આ સર્વ જો તમો કરો તો, જરૂર તે બિચારા આ નવીન વાતાવરણ સાથે તેમનું જીવન બંધબેસતું નજ કરી શકે. આ નવી વસ્તુસ્થિતિની અસર સામે બાથ ભીડવા જેટલી તેમની નૈતિક આદતો સુદૃઢ હોતી નથી એટલે યુરોપીય સમાજના સર્વ દુર્ગુણોના દ્વાર ખુલ્લાં થાય છે, જેથી તે બિચારા આધારહીન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લોકો દારૂના વ્યસન ને ચાંદી, બદ અને ક્ષય જેવા ભયંકર રોગોના ભોગ થઇ પડે છે." આવી રીતે જંતુ અને વાતાવરણ એ બન્નેને આપણે ક્ષયના કારણ રૂપે વર્ણવ્યાં. ઉપર વર્ણવેલી વસ્તુસ્થિતિ કમનશીબે આપણા દેશમાં છે. પશ્ચિમના હાલના સુધારાની અસર થતાં આપણા દેશમાં, સામાજીક, આર્થિક, ઔદ્યોગિક, નૈતિક, અને ધાર્મિક સર્વ ક્ષેત્રોમાં પરિવર્તન થયું છે. ઉદ્યોગો મોટા પ્રમાણમાં થવાથી ગૃહઉદ્યોગો અદૃશ્ય થયા, ગામડાં નાશ પામવા લાગ્યાં; ધમધોકાર મોટા વ્યાપારમાં લોકોનાં ચિત્ત પરોવાયાં અને સર્વ પ્રવૃત્તિઓનાં કેન્દ્રરૂપ મોટાં મોટાં શહેરો અસ્તિત્વમાં આવ્યાં. આપણે ત્યાં મુંબઇ, કલકત્તા અને કરાંચી વગેરે આ નવીન જમાનાની કૃતિઓ છે. ત્યાં અઢળક સંપત્તિની સાથે બેસુમાર ગરીબાઇ અને હૃદયદ્રાવક કંગાલીયત નજરે પડે છે. આંગળીને વેઢે ગણીએ તેટલા ધનવાનની પાછળ હજારો અને લાખો મનુષ્યો પોતાનું જીવન પશુ કરતાંયે હલકી રીતે ગાળે છે. શહેરની મોંઘવારી, ગરીબાઇ, ગલીચી અને ગંદકી, તે આ નવીન ઔદ્યોગિક સંસ્કૃતિનું કડવું ફળ છે. મોટા ભાગે મનુષ્યોને જ્યાં ન મળે શુદ્ધ હવા, ન મળે પ્રકાશ, કે ન મળે શુદ્ધ ખોરાક, ત્યાં મનને આરામ કે શાંતિ તો હોય જ શાની? આ સર્વ વિપરીત અને કૃત્રિમ વસ્તુસ્થિતિને લીધે આપણું ચૈતન્ય શિથિલ થયું છે અને આવે ઠેકાણે ક્ષયને પેસવાનો માર્ગ મળ્યો છે.

વળી આપણા દેશમાં વાત આટલેથીજ નથી પતતી; આપણે તો આ રોગને પોષક બીજાં ઘણાંય કારણો છે. આપણો દેશ મેલેરીઆ તાવનું તો ઘર છે; બીજા તાવો પણ અનેક છે. આ સર્વ મનુષ્ય શરીરને નિર્બળ બનાવી મૂકે છે. જ્યાં જાઓ ત્યાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધૂળ. આમાંથી થોડી ઘણી સહુના શરીરમાં દરરોજ જતીજ હશે. વળી અસાધારણ ગરીબાઈ. એટલે હદ ઉપરાંત કામ, અને પુષ્ટિકારક ખોરાકના સાંસા. આ ઉપરાંત બૈરાંઓની અગવડોની કોઇ સીમા નહીં, બહાર જવાય અવાય નહીં. તે બિચારાં, જયાં સૂર્યનું કિરણ કદી પ્રવેશ પણ પામી ન શકે એવી શહેરની અંધારી કોટડીમાં ગોંધાઇ રહે. વળી આપણી રૂઢિઓમાંની કેટલીક તો આપણો વિનાશ કરનારીજ છે. બાળલગ્ન અને આરોગ્યને કાંઇ જેવો તેવો સંબંધ નથી. બાળલગ્નને લીધે ઉગતા પ્હેલાંજ સ્ત્રી પુરૂષની શક્તિ ડંભાઇ જાય છે. વળી એક મહા કુટેવ આપણા લોકોમાં જોવામાં આવે છે. જેનાથી ક્ષયના રોગને સૌથી વધારે પોષણ મળે છે. તે આપણી જયાં ત્યાં થુંકવાની ભુંડી આદત છે. આ સર્વ કારણો, આ આદતો અને રૂઢિઓ આ જીવલેણ વ્યાધિનાં પોષક તત્વો છે. તે જયાં સુધી નિર્મૂળ ન થાય, ત્યાં સુધી ક્ષય નિર્મૂળ થવો અશક્ય છે.

ત્યારે આપણે ક્ષયના કારણરૂપ ગણાએલ બન્ને મતો જોયા. એક મત જંતુમાંજ ક્ષયનાં સર્વ કારણ જુએ છે, બીજો મત જંતુ ચૈતન્ય નબળું થઇ જવાથી ક્ષયનાં જંતુ વધુ જોર કરી જાય છે એમ માને છે. બન્ને મતમાં વજુદ છે તેથી ક્ષયની સારવાર અને ઇલાજને વિચાર કરતાં બન્ને મતને ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે. પ્રથમ મત પ્રમાણે જંતુથી બચવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. પણ આટલા ઉપરજ આધાર રાખીને બેસી ન રહેવાય; કારણ કે આ રીતો ગ્રહણ કરવા છતાંય, યુરોપમાં મરકી, કોલેરા અને રક્તપીત જેવા રોગોના ઉપદ્રવોની માફક, ક્ષયને અટકાવવાના પ્રયત્નો વિજયી નથી થયા. જયારે બીજા મતવાળાના દૃષ્ટિબિંદુ પ્રમાણે વધુ શ્રમ અને અશાંતિને લઇને કરમાઇ ગએલ જીવન વૃક્ષને સેનેટોરીઅમ સ્થાપના કરી નિર્મળ વાતાવરણ, શુદ્ધ હવા અને શાંતિમય જીવનમાં લાવી મૂકીએ તો તેને નવજીવન પુનઃ પ્રાપ્ત થયાના અદ્‌ભુત દૃશ્યો આપણી નજરે નિહાળી શકાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩

ક્ષયની શરૂઆત.

આટલે સુધી આપણે ક્ષયના વ્યાધી વિષે અસલના વખતથી આજ સુધી ઉતરી આવેલી માન્યતાઓ અને તેના યોજવામાં આવેલ ઉપાયોનું અવલોકન કર્યું; તેને વિષે અર્વાચિન મત જેનું જુદી જુદી રીતે પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે તે પણ તપાસ્યા. હવે આપણે આ જીવલેણ વ્યાધિનાં મૂળ કારણોનો કાંઇક સવિસ્તર વિચાર કરીશું. ક્ષયના દર્દનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજવા માટે, અને તેના યોગ્ય ઉપાય યોજવામાં આ જ્ઞાન અતિ આવશ્યક થઇ પડે છે; વળી હજી જે લોકો તેમાં પટકી પડ્યા નથી, પણ પડું પડું થઇ રહેલ છે, તેમને સચોટ ચેતવણીરૂપ પણ થઇ પડે છે. મનુષ્ય શરીરમાં ક્ષય રોગનું પગરણ જંતુઓથી થાય છે. ત્યારે આ જંતુઓ શું છે? વિશ્વની અનેક રચનાઓમાં તેમનું શું સ્થાન છે તે પ્રથમ વિચારવું આવશ્યક છે. આ જંતુઓ ક્યા સ્થાનમાં રહે છે, કેવી રીતે પેદા થાય છે અને વૃદ્ધિ પામે છે તે એક ગહન પણ બોધપ્રદ વિષય છે. જંતુઓ જો વૃદ્ધિ ન પામ્યા કરતા હોત તો કદાચ આપણે વ્હેલો મોડો તેમનો સંહાર પણ કરી શકત; પણ ઇશ્વરી સંકેત અતિ ગહન છે. મનુષ્ય દેહના આ દુશ્મન તો માયાવી રાક્ષસોની પેઠે હરહંમેશ દરપળે વધ્યેજ જાય છે. વળી આ જંતુઓ મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થઇ કેવી રીતે પોતાની સંખ્યામાં વધારો કરે છે અને કેવા દાવપેચથી પોતાનાં બળની જમાવટ કરે છે તે પણ આ વિષય પરત્વે જાણવું જરૂરનું છે. આ બધું તપાસ્યું એટલે દુશ્મનનો દાવ કેવી રીતે રમાય છે તેનો કંઇક ખ્યાલ આવી જશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષયનો જંતુ એટલો બારીક જીવ છે કે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે મુશ્કેલીથી તે જોઇ શકાય; તેથી આ યંત્રની શોધ પહેલાં જંતુઓની ઓળખ થઇ નહોતી. જો કે જંતુઓના અસ્તિત્વનો ભાસ હજારો વર્ષ પહેલાં પણ વિદ્વાનોને થએલ અને તેમણે તે વિષય પરત્વે કેટલીક ચર્ચા પણ કરેલ પણ યોગ્ય સાધનના અભાવે તેમના મતો પ્રમાણસિદ્ધ કરી શકતા નહીં. પેસ્ચ્યર (Pasteur) નામના ફ્રેંચ વિદ્વાને જંતુશાસ્ત્રનો વિષય વ્યવસ્થિત કરીને જગત સમક્ષ મૂકયો; તેના પછી બીજા વૈજ્ઞાનીકોએ બીજાં દર્દોના જંતુઓની શોધખોળ કરી. પેસ્ચ્યરે એમ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું કે આ પૃથ્વી ઉપર એવી તલભાર પણ જગ્યા નથી કે જ્યાં ન જંતુઓ હોય. જળ સ્થળ અને આકાશ સર્વ સ્થળે જંતુઓનું અસ્તિત્વ જોવામાં આવે છે; માત્ર સદાકાળ હિમથી આચ્છાદિત ભૂમિમાં, કે મનુષ્ય વસ્તિથી ઘણે દૂર દૂર મહાસાગરની જળસપાટી પરના વાતાવરણમાં જોવામાં આવતાં નથી.

અહીં કદાચ કોઇને એમ લાગે કે આવા સર્વવ્યાપી જંતુઓ જેવા દુશ્મનની સામે પામર મનુષ્યોનો શો ઉપાય? તેથી તેને તો હરહંમેશ એક યા બીજી વ્યાધિથી પીડાવાનું રહ્યું અથવા તેના ભયમાંજ મોટા થવાનું રહ્યું. કેટલાક વિદ્વાનોએ આવી શંકાને ઉત્તેજન આપ્યું છે; કારણ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ જંતુ એટલા બધા આપણા દુશ્મન, એમ બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે; પણ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી. બધા જંતુઓ આવા સંહારક હોતા નથી. તેમાંની કોઇક જાતજ આવી શક્તિ ધરાવે છે; અને તે શકિતનો ઉપયોગ પણ અમુક વખતેજ કરે છે જ્યારે ઘણાંખરાં તો જગતને ઉપયોગી હજારો વસ્તુઓ બનાવવામાં પ્રધાન ભાગ ભજવે છે. બલ્કે, એટલે સુધી કે જંતુઓ ન હોત તો વિશ્વનો વ્યવહાર ન ચાલી શકત, એમ પણ કહી શકાય. અહીં આપણે થોડાકજ દાખલા ટાંકીશું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રથમ તો જંતુઓ વિના જગતમાં ગંદકી વધી પડત, અમુક સમય પછી આપણે ગંદકી અને કોહવાટ આપમેળે નાબુદ થતાં જોઇએ છીએ, તે ન થાત; કારણ કે જંતુઓ આ સર્વ કોહવાટનું બારીક ભેદન કરીને તેને નાબુદ કરે છે. જો જંતુઓ આવું ઉપયોગી કાર્ય ન કરતાં હોત તો પૃથ્વીની સપાટી ગંધ મારતા અને સડી જતા પદાર્થોથીજ ઢંકાઇ જાત. વળી ઉપયોગની અનેક ચીજોની બનાવટમાં જંતુ મદદગાર થાય છે; તેમજ વનસ્પતિ અને પ્રાણીનું જીવન, પણ ઘણે અંશે જંતુઓનેજ આભારી છે જંતુઓએ ખાતરનું બારીક વિચ્છેદન ન કર્યું હોય, તો વનસ્પતિ ઉગીજ ન શકે. વળી પ્રાણીઓનાં આંતરડાંના અમુક અમુક ભાગમાં જંતુઓ છે તે પ્રાણી જીવનમાં ઘણું ઉપયોગી કાર્ય બજાવે છે. આ રીતે ઘણાંખરાં જંતુઓ સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય અને બીજાં પ્રાણીઓની સાથે સલાહસંપથી રહે છે અને પરસ્પર સહાયકારી જીવન ગુજારે છે; છતાંય કોઇ કોઇ વખત તે રૂદ્ર સ્વરૂપ પકડે છે; પણ તે ક્યારે અને શા કારણથી તે હજી માનવીની સમજમાં આવ્યું નથી. પણ આમ બને છે ત્યારે તેઓ મનુષ્ય દેહમાં એક યા બીજે દ્વારેથી દાખલ થઇ, એકમાંથી અનેક ઉત્પન્ન થઇ મનુષ્યને હંફાવે છે અને પોતાનું સંહાર કાર્ય ધીમે ધીમે પણ સતત કરી નાખી મનુષ્યનો છેવટે જીવ પણ લે છે. ક્ષય રોગના જંતુઓ તે આ કક્ષાના છે.

જંતુ એક અણુંનોજ બનેલા બારીક જીવ છે. તેનું કદ બેથી બાર M. હોય છે; (M. તસુનો પચીસ હજારમો ભાગ= ૧/૨૫૦૦૦) તેનો આકાર ટપકા જેવો કે સીધી યા વાંકી લીટી જેવો હોય છે, ઘણાખરા રંગ વિનાનાં હોય છે, જ્યારે કોઇ કોઇ જુદી જુદી જાતના રંગવાળા હોય છે. કેટલાકો ચાલવાની શકિત ધરાવે છે, જ્યારે કેટલાકમાં તે શક્તિ નથી હોતી. સહુને આપણીજ માફક ખોરાક તથા પાણીની જરૂરીઆત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

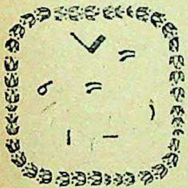
રહે છે. હવા સંબંધમાં જરા ફેર છે; એટલે કેટલાંક હવામાંજ જીવી શકે છે, જ્યારે કેટલાકને હવા બાધક હોઇ હવા ન હોય ત્યાં જીવન ગાળે છે. વધુ પ્રમાણમાં ગરમીના ફેરફાર જંતુજીવનને બાધક છે. ખાસ કરીને સૂર્યનું તેજ તેમને બાધક છે. આ ઉપરાંત જંતુઓની કેટલીક ખાસીઅતો વિચિત્ર અને જાણવા જેવી છે. પ્રથમ તો પોતાની જાત ઉત્પન્ન કરવાની તેમની શકિત અસાધારણ છે. એક અણુંમાંથી બે અને બેમાંથી ચાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્રમને માત્ર ૧૦ થી ૩૦ મીનીટનોજ વખત લાગે છે, તેથી એક દિવસમાં એક અણુંમાથી ૧,૬૦,૦૦,૦૦૦ કે તેથી પણ વધુ જંતુ પેદા થઇ શકે છે. આથી શરીરમાં એક જીવ પેઠો અને ફાવ્યો, તો તે કેટલો વિઘ્નકર થઇ પડે છે, તેનો સહેજ ખ્યાલ આવશે. બીજી તેમની વિચિત્ર ખાસીઅત સમાધિ સમુર્ચ્છમ અવસ્થા–Suspended animation ધારણ કરવાની શકિત છે. જંતુઓને જરૂરીઆતનાં હવા, ખોરાક કે પાણી ન મળે, તો પામર મનુષ્યની જેમ તેઓ મરણને શરણ થતાં નથી; પણ સમાધિ અવસ્થા ધારણ કરીને કાળની અસરથી પર એવું રૂપ ધારણ કરી શકે છે! આથી કોઇ પણ ભૌતિક જરૂરીઆત તેમને રહેતી નથી અને પુનઃ સાનુકૂળ સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે આ દળ વળી પાછી જીવનયાત્રા શરૂ કરી દે છે. ત્રીજું આશ્ચર્યજનક લક્ષણ તેમની માયાવી શકિત છે. કાપ્યાં કપાય નહીં અને માર્યાં મરે નહીં એવું જાણે તેમને વરદાન હોય, તેમ આ જંતુને તમે કાપો તો ઉલટાં એકમાંથી બે થઇને ઉભા રહેશે; હિરણ્યકશ્યપુ અમુકજ વખતે અને અમુકજ રીતે મરી શકયો હતો. તેમ આ દાનવોનું મોત સાધવાને માટે સખ્ત અગ્નિ કે ખાસ ઝેરનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. આવી વિલક્ષણ શકિતઓનો દ્વેશ કરવાનું કર્તવ્ય આપણને અત થઇ જાય; વંશવૃદ્ધિની ચિંતા નહીં; દુષ્કાળનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભય નહીં અને યમદેવની સામે પણ બાથ ભીડાય આટલી વિભૂતિઓ નાહક કોણ તિરસ્કારે? પણ વિજ્ઞાન એમ શીખવે છે કે પ્રાણી વર્ગમાં જેમ ઉંચી ઉંચી કક્ષાઓ આપણે તપાસીએ છીએ, તેમ આ શકિતઓ ક્રમે ક્રમે ક્ષીણ થતી માલુમ પડે છે અને મનુષ્ય વર્ગ જે ઉત્તમ સ્થાને વિરાજે છે ત્યાં તપાસ કરીએ તેા આ શક્તિઓનું નામ નિશાન પણ દષ્ટિએ પડતું નથી. આત્માની ઉન્નત દશાએ આ શક્તિઓ મનુષ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકતેા હેાય, તેા તે પ્રભુ જાણે; પણ આને લીધે આ ક્ષુદ્ર જંતુઓને તેમની નિર્બળ અવસ્થામાં પણ, આ રીતે સબળ બનાવવાનેા કુદરતે પ્રયત્ન કર્યો છે. પ્રભુની ગતિ ન્યારી છે. આ જંતુનેા જીવનક્રમ જાણવેા જરૂરી છે.

આકૃતિ નં. ૩.



ક્ષયનાં જંતુ.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર નીચે ૧,૦૦૦ ગણાં મેાટાં થતાં આ પ્રમાણે દેખાય છે.

આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ક્ષયનાં જંતુઓ ઝીણી લીટી જેવાં અને કદમાં તસુના દશ સહસ્ત્રાંશ જેટલા ભાગનાં લગભગ હેાય છે. તે રંગ વિનાનાં અને ચાલવાની શક્તિ વિનાનાં છે; તેમને ખેારાક, હવા ને પાણીની આપણી માફકજ જરૂર રહે છે. સૂર્યનું તેજ તેમના જીવનને બહુજ બાધક છે. તેની વૃદ્ધિ પણ બહુ ધીમે ધીમે થાય છે. પેાતાના ખેારાક માટે તે બીજા જીવ પર બેાજારૂપ છે. તેની ચાર પેટા જાત છે. તેમાંની એક જાત ઢેારેામાં અને બીજી મનુષ્યમાં જોવામાં આવે છે અને બન્નેમાં બેશુમાર નુકશાન કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષય થએલ અવયવ તેમનું ઘર છે. ફેફસાંમાં તો તે હરહંમેશ રહી અજાણ માનવીને ફોલી ખાય છે. દર્દી જ્યારે જ્યારે બળખો કાઢે ત્યારે તે પણ બહાર આવે છે. પછી જરા જેવા મૂળમાંથી પ્રસરી, વાતાવરણને કલુષિત કરી. ચેપ પ્રસરાવે છે. કંઠમાળ, હાડકાંનો સડો અને બીજા ક્ષયના ગડગુમડમાં થતી રસીમાં ક્ષયના જંતુ રહેલાં હોય છે. આંતરડાંમાં થતાં ક્ષયનાં દર્દીમાં તે ઝાડા વાટે અને ગુરદાના ક્ષયમાં પેસાબ રસ્તે બહાર આવી, ચેપ ફેલાવવામાં કારણભૂત નીવડે છે. આ રીતે મનુષ્ય શરીર કે જે તેમનો મુખ્ય વાસ છે, તેમાંથી બળખા કે બીજે રસ્તે બહાર નીકળી તે વાતાવરણમાં પ્રસરે છે. આ યમદૂતોને અંધકારમય જગ્યા બહુ વ્હાલી હોય છે, જેથી મનુષ્ય શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી ધુળનાં રજકણો, ગીચ વસ્તીવાળો પ્રદેશ. અને અંધકારવાળી જગ્યામાં તે પોતાનો વાસ કરે છે. આ જંતુઓની સંખ્યા તો અગણિત છે. એક દર્દીના એક દિવસના બળખામાં કરોડોને હિસાબે જંતુઓ બહાર પડે છે. તો દર્દીઓ જ્યાં મોટા પ્રમાણમાં હોય, ત્યાંના વાતાવરણની શી સ્થિતિ થાય? ક્ષયના દર્દીઓ રહેતા હોય અને તેમના બળખા બેદરકારીથી જ્યાં ત્યાં પડતા હોય, તે પ્રદેશ કેટલો ભયંકર છે તેનો આથી સહજ ખ્યાલ આવશે સાધારણ મનુષ્ય કદાચ આ વાતથી જાણીતો હોય અને ઘાસણીવાળા રોગથી જરા વેગળો રહે, તેને અથવા દાક્તરોને આપણે વેવલાં અને વહેમનાં પૂતળાં કહી હાસ્યપાત્ર ગણીએ છીએ, પણ આવા અદૃશ્ય દુશ્મનોથી ચેતતા રહેવામાં ડહાપણ છે.

આટલા બધા ક્ષયના દર્દીઓ જ્યારે સમગ્ર વાતાવરણને આ જંતુથી ભરી દેતા હશે ત્યારે મનુષ્યની છુટવા બારી શું ? શું કાળાં માથાંના માનવીના ભાગ્યમાં જંપ ખાઇને બેસવાનું વિધાતાએ લખ્યું જ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નથી ? ના, પણ પ્રભુની ગતિ અકળ છે. દરેકે દરેક જીવને આત્મ સંરક્ષણની અજબ્બ શકિતઓ કુદરતે આપી છે. એટલે જંતુઓ મનુષ્ય પર હલ્લો કરે પણ એમ સત્વર ફાવી શક્તાં નથી. અનુકૂળ જગ્યા વિના જંતુઓનો નાશ થઇ જાય છે. બળીઆના બે ભાગ એ તત્વ અન્યાયપુરઃસરજ અનુસરાતું નથી અને આ રીતે ઘણા અનર્થો થતા રહી જતા હશે. ક્ષયના જંતુ તો આખા વિશ્વમાં વ્યાપેલાં છે. છતાં બધાંને ક્ષય નથી થતો તેનું એજ કારણ કે બધાનાં શરીર ક્ષયનાં જંતુની વૃદ્ધિ માટે અનુકુળ ભૂમિરૂપ હોતાં નથી. બી તો બધેય વેરાય છે પણ ભૂમિની અનુકૂળતા ન હોય તો બી વૃદ્ધિ પામી શક્તાં નથી. પ્રખ્યાત ડોકટર ઓસલરે (Osler) આ રૂપક લઇને વૈદ્યકીય રીતે તેનો ઉપયોગ કર્યો છે. તેણે જંતુને બી સાથે સરખાવ્યાં છે. જે જંતુઓ શરીરમાં પેસે છે પણ મરી જાય છે તે પક્ષીએ ચણી લીધેલ દાણા જેવાં છે, પત્થર ઉપર પડેલ બીજો આપણાં શરીરમાં ફાવી ન શકે તેવાં જંતુઓ જેવાં છે; કાંટાવાળી જગ્યામાં ઉગતાં બીની બરાબરનાં જંતુઓ તે ક્ષયના રોગથી પીડાતાં છતાં લાંબું જીવતાં મનુષ્યો અને સહસ્ત્રગણો પાક આપનાર બીજ તે તો એ જંતુ કે જે બધાં ક્ષયરોગનાં અમોઘ શસ્ત્રરૂપ નીવડે તે. કારણ તેનાથી ઘવાએલો કોઈ ઉગર્યો નથી.

પણ મનુષ્ય શરીર સદ્‌ભાગ્યે ક્ષયનાં જંતુઓ માટે અનુકુળ ભૂમિ નથી અને તે હોત તો મનુષ્ય જાતિ અસ્તિત્વમાં શાની હોત ? ઘણે ભાગે આપણી અજ્ઞાન અને અસ્વભાવિક ટેવોને લઇનેજ આપણે ક્ષયના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. તંદુરસ્ત યુવાન શરીરમાં આ રોગ નજ થઇ શકે, છતાંય મરનારાઓમાં ⅐ ભાગ ક્ષયનોજ ભોગ થઇ પડે છે; કારણ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થયાં પ્હેલાંજ દુશ્મન ઘર કરી બેઠો હોય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે અને જીવનની વસન્તમાં, જ્યાં કુદરતનું બાળ વિકસિત કુસુમની પેર પ્રફુલ્લ રહી વિશ્વોદ્યાનમાં પરાગ પ્રસરાવતું હોવું જોઇએ ત્યાં તેને બદલે અંદરથી પેઠેલ સડાથી કરમાતું ચીમળાતું તે અકાળે ખરી પડે છે.

અમુક માણસોની તાસીરજ (Diathesis) એવી હોય છે કે તેમને ક્ષયનો હલ્લો સ્હેલથી થતો નથી; જ્યારે બીજા વળી એથી ઉલટીજ પ્રકૃતિના હોય છે. ક્ષયનો હુમલો કોને થાય, અને કોને વિશેષ પ્રમાણમાં થાય, તે કારણો અહીં જાણવાં ઉપયોગી છે. ઉપર કહ્યું તેમ મનુષ્યનું બંધારણજ એવું છે કે સ્વભાવિક રીતે તે હલ્લાની સામે થાય છે; પણ ઘણાંય કારણોને લઇને આ પ્રતિરોધ કરવાની શકિત ક્ષીણ થઇ ગઇ હોય છે. અને વળી ઘણાને કુદરતી વલણ એવું થઇ પડ્યું હોય છે કે ક્ષયના જંતુઓ માટે દ્વાર ખુલ્લાં થાય અને તે સ્હેલથી વાસો કરીને રહે. કેટલાંક મનુષ્યોનાં લોહીમાં ક્ષારનો ભાગ વિશેષ પ્રમાણમાં હોય (કફ પ્રકૃતિ) તેથી જંતુને અનુકુળતા પડે છે. ખાસ કરીને કેલસીઅમ (Calcium અને ફોસ્ફેટ Phosphates) નું પ્રમાણ લોહીમાં ઓછું હોય છે ત્યારે પ્રતિરોધ કરવાની શકિત નબળી પડી જાય છે. કેટલાકના લોહીમાં સાકરનો ભાગ વિશેષ હોય છે તો જંતુ જલ્દીથી જોર કરી જાય છે. જેથી મીઠી પીસાબનાં દર્દીવાળા લોકો ક્ષયનો ભોગ સ્હેલથી થઇ પડે છે. કુદરતી વલણ પણ આ યુદ્ધમાં કાંઇ ન્હાનો સુનો ભાગ ભજવતું નથી. મનુષ્યની જાત, વારસો, શારીરિક ખાસીઅતો, ઉમ્મર, રહેણીકરણી વગેરે મનુષ્ય અને ક્ષયનાં જંતુઓનાં યુદ્ધમાં અગત્યનું કાર્ય કરે છે. આ બધી વાતોને આપણે ટુંકામાં તપાસીશું.

મનુષ્યની સર્વ જાતો આ પરત્વે લગભગ સરખી રીતે રહેલી છે. જાતિ કરતાં તેમાં થતા સુધારા ને અણસમજ પર ક્ષય વધારે આધાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રાખે છે. યાહુદી લેાકેામાં ક્ષયનું પ્રમાણ ઓછું નજરે આવે છે. અને સીદી યા અનાર્ય પ્રજામાં દર્દ જો થાય તેા મરણ જલ્દી થાય છે. વારસા સંબંધમાં હવે એવી માન્યતા છે કે દર્દ વારસામાં મળતું નથી, પણ ક્ષયને અનુકુળ ભૂમિ તેા મળે છે. એટલે જો જંતુનેા ચેપ લાગે તેા જલ્દીથી તે શરીર પર અસર થાય. આવાં શરીર તે ક્યાં હશે વારૂ ? હીપેાક્રેટીસે કહ્યું છે કે અમુક શારીરિક રૂપ. રંગ અને આકૃતિવાળાં મનુષ્યેા ક્ષયના પંજામાં સહેલાઇથી સપડાય છે. ગૌરવર્ણ, સુંવાળી ને પારદર્શક ચામડી, કેામળ અવયવ, દેખાવે સુંદર. પાતળા સેાટા જેવા, લાંબી અને પાતળી છાતીવાળા અને પીઠનાં બે હાડકાં પાંખ જેવાં, માંજરી આંખવાળાં-આવાં મનુષ્યેા તેમજ તેનાથી લગભગ વિરૂદ્ધ ઘાટવાળાં એટલે કે જાડાં અવયવેા, પ્હેાળું ચપટું મેાઢું, જાડા હેાઠ જાડાં મેાટાં હાડકાં અને તેવીજ શરીરાકૃતિવાળાં મનુષ્યેા પર ક્ષયને હુમલેા કરવાની મજા પડે છે. શરીરે જરા ફીકાશ, ગળામાં, બગલમાં વગેરે જગાએ ઝીણી ગાંઠેા થઇ આવવી, અવારનવાર નસકેારી ફુટવી, શરદી યા ઝાડા જલ્દી થઇ આવવા, ચામડી પર જ્યાં ત્યાં ફેાડકીઓ થઇ આવવી, છાતી નબળી, હૃદય નબળું ને તેથી નાડીનેા વેગ જરા વિશેષ, ગળામાં ને નાકમાં વારે વારે સેાજો થઇ આવવેા, મગજ નબળું ને ચીડીઉં, આ બધાં ક્ષયની અનુકુળ ભૂમિકા સૂચવનાર ચિન્હેા છે.

ક્ષય કેાઇપણ ઉમરનાં મનુષ્યેાને છેાડતેા નથી. જુદી જુદી વયનાં મનુષ્યેાને જુદી જુદી રીતે છમકલાં કરી તે પેાતાનેા પ્રભાવ દેખાડી જાય છે. દશ બાર વર્ષ સુધી, કંઠમાળ, હાડકાંનેા યા સાંધાનેા સડેા અને મગજના ક્ષય તે રૂપ ધારણ કરે છે; અને તે પછીની ઉમરમાં છાતીના ક્ષયનું પ્રમાણ વિશેષ રહે છે. યુવાન પુરૂષેાનેા ભેાગ તેને અતિ પ્રિય છે. યુવાનીના દ્વારમાં પ્રથમ પગ મુકતાં અઢાર વર્ષના યુવકથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માંડીને ૩૫ વર્ષના મનુષ્યોનેજ વીણી વીણીને યમસદનમાં તે પ્હોંચડાવે છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાધાન, સુવાવડ અને બાળઉછેર એવા સમયો છે, કે જ્યારે સ્ત્રીઓને અસાધારણ શ્રમ પડે છે અને તેથી આ સમયે ક્ષયને પેસવું સ્હેલું થાય છે. સુવાવડ સાધારણ રીતે ઓળંગી જાય છે, પણ બીજી વખતે મુશ્કેલીમાં આવી પડે છે અને ત્રીજી તો જીવલેણ નીવડે છે. વળી કેટલાંક દર્દો એવાં હોય છે કે મનુષ્ય શરીરમાં પેસીને તે તેમનાં કરતાં વડીલને જાતે બોલાવે છે અને અનુકુળ ભૂમિ કરી દે છે. આવાં દર્દો તે (Scrofulosis) ગળામાં યા બગલમાં બીજાં કોઇ કારણથી થતી ગાંઠો, મીઠો પ્રમેહ, ગરમી મુદતનો તાવ (Typhoid fever), માનસિક દર્દો અને ખાસ કરીને ઇન્ફલ્યુએન્ઝા, મોટી ઉધરસ ને ઓરી, ઓરીઆના દર્દો પછી તથા દારૂની બદીથી થતાં દર્દોની પછી ક્ષય થઇ આવે છે. તેમજ ગુર્દાના અને યકૃતના દર્દોમાં છેલ્લા સમયે ક્ષય મરણનાં નિમિત્તરૂપ થાય છે.

આથી આપણે જોયું કે ક્ષયને પેસવાને મદદગાર કારણો તો ઘણાં છે. કેટલીક વસ્તુઓ તેનો માર્ગ તદ્દન ખુલ્લો કરી સરળતા કરી આપે છે. સુકી ઉંચાણવાળી કરતાં નીચી, ભેજવાળી હવામાં ક્ષયનું ઘર કહેવાય; કીડીની જેમ ઉભરાઇ જતાં મનુષ્યો રહેતાં હોય તેવાં મોટા શહેરોમાં ક્ષયના દર્દીઓનું મોટું પ્રમાણ આ વાતની સાક્ષી પૂરે છે. વળી ધુળીઓ ધંધો, ચિંતાવાળું કામકાજ, અતિ શ્રમ, આરામનો અભાવ અને સહુમાં મુખ્ય તો ગરીબાઇ—વગેરેથી અકળાએલ મનુષ્ય ક્ષયનો ભોગ જલદી થઇ પડે છે. ગરીબાઇ અને ક્ષયના આંકડામાં વધઘટ સરખા પ્રમાણમાં થાય છે. આ સિવાય અનેક નાનાં મોટાં કારણો ક્ષયના સંબંધમાં બતાવી શકાય. પણ સ્થળ સંકોચને લીધે આ બધાંનો ઉલ્લેખ કરી સવિસ્તર વર્ણન કરવું અશક્ય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દારૂડીઆઓમાં અને વિષયવાસનામાંજ લુબ્ધ રહેનારામાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આ બધું વર્ણન આપણે અનુકુળ ભૂમિકા વિષે કર્યું. હવે આી એટલે જંતુ શી રીતે પગપેસારો કરી દાખલ થાય છે તેનો જરા વિચાર કરીએ.

જંતુઓની વાતાવરણમાં મુખ્ય આવક તે ક્ષયના દર્દીઓએ કાઢેલા બળખામાંથી છે; તે ઉપરાંત બીજી મોટી આવક તે ક્ષય રોગવાળાં ઢોરોનાં દુધમાંથી છે. ઢોરને આંચળ ઉપર ક્ષય થયો હોય તો દૂધમાં જંતુઓ અવશ્ય ભળે અને અજાણ વાપરનાર બિચારો પટકાઇ પડે. બાળકોમાં થતા ક્ષયમાં આ મુખ્ય કારણ છે. હાલ મોટાં શહેરનો જમાનો છે, મોટા પાયાપર દરેક ચીજ પેદા થાય છે, સેંકડો ઢોરોનો એકજ તબેલો હોય, તેનાં દુધ એકઠાં કરવામાં આવે અને કોઇ લેશભાર પણ દરકાર ન કરે કે ક્યાં ક્યાં રોગી ઢોર છે, ત્યાં દર્દને ફેલાવાનું અનુકૂળ થાય તેમાં નવાઇ શી ? માંસાહારી મનુષ્યે તો વળી ખાસ ડરવાનું છે; કારણ બેદરકારીથી રોગી પ્રાણીનું માંસ ખાવાથી ક્ષયને નોતરૂં દેવા બરોબરજ થાય છે. આ રીતે વાતાવરણમાં રમતાં ક્ષયનાં જંતુઓ મનુષ્યનાં શરીરમાં પુનઃ નીચે જણાવેલ માર્ગે દાખલ થાય છે. (૧) હવાની સાથે આ મુખ્ય રસ્તો છે. બળખો એ જંતુના ફેલાવામાં મુખ્ય કારણ હોઇ જંતુવાળી હવા પુનઃ શરીરમાં દાખલ થઇ ક્ષય ઉત્પન્ન કરે છે. (૨) બીજો માર્ગ; ખોરાક અને પીવાના પદાર્થો વાટે જંતુઓ શરીરમાં પેસે છે. (૩) અને ત્રીજો ચામડીના રસ્તે શરીરમાં દાખલ થાય; આ રસ્તે ક્વચિત્‌જ જંતુ પ્રવેશ કરે છે. આ માંહેલા કોઇ પણ રસ્તે જંતુ દાખલ થયાં અને અનુકૂળ ભૂમિકા મળી તો પછી ? યુદ્ધ ટંકાર.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દુનીઆની સપાટી પર મનુષ્ય મનુષ્યના વિગ્રહોનું દશ્ય દરેક હૃદયમાં કરૂણા ઉપજાવે છે. કારણ તેનાં પરિણામ સહુને નજરે પડે છે. પણ આ યુદ્ધો, તો આવાં અદશ્ય પણ સતત્, નજીવાં પણ સબળ યુદ્ધોની પાસે કોઇ વિસાતમાં નથી. જરા પણ કલ્પનાવાળો મનુષ્ય આ ભયંકર દશ્યનો ચિતાર કરી શકશે. પરાપૂર્વથી સમગ્ર જગતમાં આ યુદ્ધ ચાલ્યુંજ આવ્યું છે. દરરોજ સેંકડો અને સહસ્ત્ર મનુષ્યો આવાં દેખીતાં ક્ષુલ્લક જંતુઓથી પરાભવ પામી મોતને વશ થાય છે અને તે પણ ઉછરતા યુવાનો. કાળાં માથાંનો માનવી વિજ્ઞાનની કેટલીક શોધોથી એમ બડાઇ મારતો હશે કે હું સર્વોત્તમ છું અને મારાથી પર કોઇ છે નહી; પણ 'કીડી કાળા નાગનો પ્રાણજ લે આ પેર' એમાંથી મનુષ્યે ઉંડો બોધ ગ્રહણ કરવો ઘટે છે.

ક્ષયરોગરૂપી દુશ્મનના દાવની આ કરૂણાજનક વાત હવે પૂરી કરીશું; વિષય અતિ ગહન હોઇને સ્હેલી અને વ્યવહારૂ રીતે મૂકવો મુશ્કેલ છે. રાજકીય, આર્થિક અને બીજા સામાજિક સડા દૂર કરવાની સાથે, આ આપણાં પોતાનાં શરીરમાં ચાલુ રહેલ સડો દૂર કરવાની ખાસ જરૂર છે. સમાજ શરીર ઘસાઇ ન જાય એ જોવાની દરેક સમાજહિતચિન્તકની ફરજ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪

ક્ષયનું સ્વરૂપ.

આગળ ક્ષયનું દર્દ, તેનાં જંતુ, તેમની ખાસીઅત અને મનુષ્ય-શરીરમાં તે કયા દ્વારે પ્રવેશ કરે છે, તે સર્વ આપણે જોઇ ગયા. આપણાં શરીરમાં પ્રવેશ કરીને દર્દ કેમ પગપેસારો કરતું જોરમાં આવી જાય છે અને શી શી રીતે કેટલીક પીડા દર્દી ભોગવે છે એ કહાણી દુઃખદ છે. આ જણાવ્યું તે પ્રમાણે ક્ષયના જંતુ એક યા બીજાં દ્વારથી શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને સાનુકૂળ ભૂમિ મળે એટલે તેમનું દળ સહસ્રગણું વધી જાય છે. પોતાનો ખોરાક મેળવવાની તેમને ચિંતા હોતી નથી, કારણ જે શરીરના તેઓ મહેમાન હોય તેમાંથીજ પોતાની આજીવિકા કરી લે છે. પણ આટલી સ્હેલાઇ છતાં આપણાં સદ્ભાગ્યે બીજાં કારણે તેમનો ઉત્પત્તિક્રમ ધીમો છે; અને પોતાની સંખ્યામાં વધારો કરવાને તેમને વધારે સમયની જરૂર પડે છે. આટલા વખત દરમ્યાન જો સાવધાન રહીને તેમને જડમૂળથી કાઢી નાખવાના ઉપાય હાથ ધરવામાં આવે તો બચી જવાય છે. પણ જો ત્યારે ગફલતમાં રહ્યા તો કાબુ બહાર ગયેલી આગ બુઝાવવી જેમ મુશ્કેલ છે, તેમ આ દુશ્મનદળનું વિચ્છેદન કરવું પણ દુર્ઘટ છે. આપણાં લોહીમાંજ આ જંતુઓની સાથે યુદ્ધ કરનાર તેમનાં વિરોધી રજકણો કરોડોની સંખ્યામાં છે અને લાંબા કાળ સુધી, વર્ષો સુધી, આ જીવન અને મરણનો સંગ્રામ છુપી પણ સતત રીતે અંદરખાનેથી ચાલતોજ રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષયનાં જંતુઓ શરીરમાં પેસે કે તુરતજ સફેદ સિપાહીનું લશ્કર (white blood corpuscles) તેમનો સંહાર કરવા નીકળી પડે છે. અને આ બે સૈન્યો વચ્ચે જાણે ખરેખર ઝપાઝપી શરૂ થાય છે. શરીરમાં ચેતનશક્તિ સતેજ હોય અને બળવાન હોય તો તો દુશ્મનો અહીંજ પરાભવ પામી નાસી જાય છે; પણ એક વખત આક્રમણ થયા પછી બચાવની આશા ઘણે ભાગે વ્યર્થ જાય છે અને યુદ્ધનું નિરાકરણ લાંબા કાળે આવે છે ! આ બે સૈન્યો વચ્ચેનું યુદ્ધ, ખરેખર લશ્કરની ટુકડીઓના ધીંગાણા જેવુંજ હોય છે. જેમ એક બીજા દુશ્મનના આવજાવના રસ્તા બંધ કરી દે, ખોરાકીની વસ્તુ પડાવી લે, તેમ શરીરમાં પણ લોહીની નસો બંધ થઇ જાય છે અને જંતુઓને ખોરાક પણ મળતો નથી. લોહીનું લશ્કર વિનાશ પામતું જાય તેમ દુશ્મન નવી જગ્યા કબજે કરી પોતાની સ્વારી આગળ ચલાવતો જાય છે. અને જેમ વધારે પ્રદેશ સર થતો જાય છે તેમ શત્રુ સૈન્યની સંગ્રામસામગ્રીમાંથી જાણે ઝેરની ધારા છુટતી હોય તેમ લોહીમાં ઝેર ભળતું જાય છે; અને આ ઝેર તે મનુષ્ય જીવ લેવાનું અમોઘ સાધન થઇ પડે છે. શરીરમાં ઝેર પ્રસરે કે તુરતજ જીર્ણજ્વરનું મંડાણ શરૂ થાય છે અને જંતુઓ વિશેષ પ્રમાણમાં ફાવે તો આખાં શરીરને ઝેરી બનાવી મૂકી પોતાનું વિકાળ સ્વરૂપ પામર મનુષ્યને દેખાડે છે. આવે વખતે તાવ એકદમ વધી જાય છે, શરીર ઘસાઇ જાય છે અને જાણે ઘસારાનો કાટજ બહાર નીકળતો હોય નહીં તેમ બળખા અને પરૂ વધવા માંડે છે અને શરીરનાં એક યા બીજાં દ્વારે આ કાટ બહાર ફેંકી દેવાય છે. કુદરત અનેક રૂપે પોતાનું પોષણ કરે છે અને અનેક રીતે નકામી વસ્તુ ફેંકી દે છે. કોણ કહે છે કે કુદરતમાં સામ્ય નથી ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જંતુનું આક્રમણ પૂર જોરમાં હોય અને ભૂમિ સાનુકુળ હોય તો તો જંતુ પરબારાં લોહીમાં પ્રગટ થઇ આખાં શરીર પર એકી વખતે હુમલો કરે છે. પણ સંયોગો બરાબર ન જણાય તો એકાદ જગ્યાએ થાણું જમાવી ધીમે ધીમે વિગ્રહ ચલાવે છે.

આવી ખુલ્લી લડાઇ જાહેર થઇ અને સમગ્ર મનુષ્યદેહ પર ધસારો થયો હોય, ત્યારે આખાં શરીરમાં ઝેર વ્યાપી જાય છે અને ક્ષય નીચેના ત્રણમાંથી એક રૂપે પ્રત્યક્ષ થાય છે. આ વખતે શત્રુ પુર જોશમાં હોય છે અને આ સર્વવ્યાપી સ્વરૂપમાં નીચેનાં લક્ષણો ખાસ જોવામાં આવે છે. થોડાંજ અઠવાડીઆમાં દરદી મોતને શરણ થાય છે. બાલકમાં આ સ્વરૂપ વિશેષ પ્રમાણમાં દેખા દે છે. અને ખાસ કરીને મોટી ઉધરસ કે ઓરી પછી આ ભયંકર સ્વરૂપ પ્રગટી આવે છે. આ ત્રણમાંથી પ્રથમ ટાઇફોઇડ અથવા મુદતના તાવ માફક ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે છે. મોટી ઉધરસ, ઓરી કે બીજા અગમ્ય કારણથી દર્દીની તબીઅત નબળી પડેલી હોય છે અને આવા અશક્ત શરીર પર ભયંકર શત્રુનો હલ્લો થતાં ત્રણથી છ અઠવાડીઆં કે વધારે વખત સુધી સતત જ્વર ચાલુ રહી, આખરે પ્રાણઘાતક નીવડે છે. આ સ્વરૂપનું નિદાન થવું બહુ મુશ્કેલ છે. બીજી રીતે ન્યુમોનીઆની જેમ દેખાવ દે છે. આમાં તાવ અને ઉધરસ થઇ આવે છે. સાત આઠ દિવસ થયા છતાં તાવ ઉતરતો નથી અને દર્દીની તબીઅત વિશેષ બગડતી જાય છે. પખવાડીઉં બે પખવાડીઆં દર્દ રહી, જીવના સાથેજ જાય છે. ત્રીજી રીતે ક્ષય મગજના પડના વરમ તરીકે માલુમ પડે છે. આ રૂપે તે બાળકોમાંજ જોવામાં આવે છે. બેથી પાંચ વરસની ઉમરનાં બાળકોને આમાં માથાનો દુખાવો, તાણ–આંચકી, તાવ વગેરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચિન્હો ઉપસ્થિત થાય છે. ધીમે ધીમે દર્દી બેહોશ અવસ્થામાં પડી મહીનેક દિવસે મરણ પામે છે.

આ પ્રમાણે શરીરમાં સર્વત્ર ક્ષયના જંતુનું ઝેર પ્રસરી રહે ત્યારે તેનાં વિકાળ અને ભયંકર સામર્થ્યની આપણને પ્રતીતિ થાય છે, પણ બધા દર્દીઓનો આવા ટુંક સમયમાં નિકાલ થઇ જતો નથી. ક્ષયનું દર્દ મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી પણ લંબાય છે. આવી બાબતમાં ઝેર માત્ર અમુકજ સ્થળે હોય છે, અને અમુકજ અવયવ જાણે કે દુશ્મનનું થાણું થઇ પડયું હોય છે. ગમે તે અવયવ ક્ષયનાં જંતુના પાશમાં આવી જાય છે અને આ જુદા જુદા અવયવો ઉપરથી જુદી દર્દ જુદી જાતનાં સ્વરૂપ લે છે. આ નિરનિરાળે ઠેકાણે ચિન્હો અને દર્દની ખાસીઅતો તદ્દન જુદીજ હોય છે. આને લીધે ક્ષયનું દર્દ જેવું ભયંકર છે, તેવુંજ તેનું નિદાન કરવું મુશ્કેલ છે. ભલભલા ડોકટરો પણ આમાં થાપ ખાઇ જાય છે અને છાતી ઠોકીને તુરતજ નિદાન કરી શકે તેવા તો વિરલાજ હોય છે.

અવયવવાર વર્ગ પાડી શકાય તેવા ક્ષય ઘણા પ્રકારના છે. પ્રથમ તો ગાંઠોનો ક્ષય–તે સાધારણ રીતે બાળકોને થાય છે; પણ કોઇ વખતે મોટી ઉંમરે વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ દેખાવ દે છે. આ ગાંઠો ગળામાં, બગલમાં, છાતીમાં કે પેટમાં થઈ આવે છે. આ જાતની મુખ્ય ખાસીઅત એ છે કે શરીરના અમુક ભાગમાં ગાંઠોનો ક્ષય થાય છે. અને પછી તે એટલાજ પ્રદેશમાં સંકોચાઇ રહે છે અને વધારે જગ્યાએ પ્રસરતો નથી. કદાચ તે પોતાની મેળે મટી પણ જાય, પણ આ ગાંઠો પાકવાનો નિરંતર ભય રહે છે. એક એવી માન્યતા છે કે જેને ન્હાનપણમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગાંઠનો ક્ષય થાય છે, તે ભવિષ્યમાં છાતીના ક્ષયથી બચી જાય છે, અને એવા પણ લોકો નજરે પડે છે કે જેમને બાલ્યાવસ્થામાં ગાંઠોનો ક્ષય લાગુ પડેલ હોય, પણ યુવાવસ્થામાં પૂર જોસમાં મહાલતા હોય. એક રીતે ગાંઠો આપણું રક્ષણ કરે છે. કારણ કે ક્ષયના જંતુ શરીરમાં અંદર પેસે ત્યારે તેની સાથે વિગ્રહ કરવા તે તૈયાર થાય છે, અને તે વિગ્રહને પરિણામે તેને કદમાં વધવું પડે છે. કોઇ વેળા ગાંઠોનો ક્ષય અમુક ભાગમાંજ થવાને બદલે આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય.

ફેફસાં અને શ્વાસોચ્છ્વાસના માર્ગના અવયવોના ક્ષય પરત્વે નાક, કંઠનળી, વાયુનળી ફેફસાં અને ફેફસાં પરનાં પડનો ક્ષય–એટલાં નામ ગણી શકાશે. જે અર્થમાં 'ક્ષય' સામાન્ય રીતે વપરાય છે તે ફેફસાંનો ક્ષય છે. તેને આપણે ઘાસણી તરીકે પણ ઓળખીએ છીએ, તે ફેફસાંના ક્ષયનાં ચિન્હો આગળ ઉપર વર્ણવીશું

ક્ષયની બીજી જાત પાચનક્રિયાનાં અવયવો પર પ્રથમ હલ્લો કરે છે. આ વખતે હોઠ, જીભ, ચોળીઆં, ગળું, અન્નનળ, આંતર, આંતર પરનું પડ, યકૃત, બરોલ કે એડ્રિનલ નામનું રસપીંડ. આમાંથી ગમે તે જંતુના સપાટામાં આવી જાય છે. પેટના ક્ષય તરિકે ગણાતાં દર્દમાં ત્રણ પ્રકારનો સમાવેશ થાય છે. આંતરનો ક્ષય, આંતર પરનાં પડનો ક્ષય, અથવા તો પેટમાં ગાંઠો વધી આવવી, તે પેટના ક્ષયનાં ચિન્હોમાં ઝાડા, આંકડી, પેટનો દુઃખાવો, જળોદર, તાપ, વગેરે છે.

ક્ષયના આવા અનેક પ્રકાર છે. કેટલીક વખત મૂત્રમાર્ગ અને ઉત્પત્તિ અવયવ ક્ષયના પાશમાં આવી જાય છે, તો કોઇ વખત મગજ અને જ્ઞાનરજ્જુ ઉપર અસર દેખાય છે. ઘણી વખત સાંધા અને હાડકાં પર ક્ષયનાં પગલાં દેખાય છે, વખતે રક્તાશય અને રક્તવાહિની પર દર્દ [illegible] મુક્ત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નથી. આ રીતે લગભગ શરીરના દરેક અવયવ પર જંતુ આક્રમણ કરવા શક્તિ ધરાવે છે.

આ બધા પ્રકારમાં છાતીના ક્ષયનું પ્રમાણ એટલું બધું વિશેષ જોવામાં આવે છે, કે તેનાં ચિન્હો, અને ખાસીઅત વિષે ખાસ વિચાર કરવો જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે આપણે માનીએ કે આ ક્ષયસ્વરૂપનાં ચિન્હો છાતીમાંથીજ શરૂ થતાં હશે પણ આ જીવલેણ દર્દ જેવું જોરાવર તેવુંજ ચંચળ છે અને અનેક પ્રકારે પોતાનું આક્રમણ શરૂ કરે છે. આ હલ્લો ક્યારે શરૂ થયો તે જાણવું અને તેનું ધ્યાન રાખવું અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રથમ તો ચિન્હો એવાં નજીવાં લાગે છે કે ઉપલક દૃષ્ટિએ ધ્યાન ખેંચાતું નથી કારણ તે એક નહિ પણ અનેક પ્રકારનાં હોય છે. શરૂઆતમાં દર્દીને આળસ આવે છે, બેચેની લાગે છે. શરીરમાં અશક્તિ જણાય છે અને જરાપણ પરિશ્રમ કરતાં થાક ચડી જાય છે. આથી ભોળો અને અજાણ દર્દી પોતેજ આશ્ચર્યમાં પડી જાય છે. કારણ? તેનું કારણ કાંઇ જડતું નથી. પાચનશક્તિમાં ગડબડાટ લાગે, શરીરે ફીક્કાશ જણાય, વજન દહાડે દહાડે ઘટવા લાગે. નાડીનું પ્રમાણ વધે અને શરીર સતપ્ત રહે; આવી આવી વિવિધ ફરીઆદો પ્રથમ તો ડોક્ટરોને કાને આવે છે. કોઇ વખત વળી, ક્ષય માનસિક કારણોથી શરૂ થાય છે, ઉંઘ ઓછી થઇ જાય, સ્વભાવ ચીડીઓ બની જાય અને મગજ ન્હાનાં છોકરાં જેવું નબળું બની જાય. આ પણ ક્ષયનાં પ્રથમ ચિન્હો તરીકે જાણવાં. કોઇ વખત ગળું આવી જાય, અવાજ ખોખરો થઇ જાય અને ગળામાં કાંઇ ખુંચ્યા કરે, તો કોઇ વખત છાતીમાં દબાણ, ખાલી ખાંસી કે દમ જેવું લાગે. દર્દીને પૂછીશું તો જણાશે કે તેને અવારનવાર શરદી થઇ આવે છે. ઉધરસ પણ જરા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવે છે, નાક બરાબર શ્વાસ લેવાતો નથી, અને સ્ત્રી દર્દીઓમાં ઋતુ અનિયમિત થયેલું હોય છે તાવ આવવો શરૂ થયો હોય તો શરીર બપોરે તપવા માંડે છે, ચ્હેરો લાલચોળ થઇ જાય છે અને પરસેવાની ઝરી છુટતાં શરીર નરમ ઘેંસ થઇ જાય છે. કોઇ વખત બળખા સાથે લોહી પણ પડે છે.

ક્ષય કોઇ વખત ઝપાટાબંધ ધસારો કરે છે. ત્યારે કોઇ વખત ધીમે ધીમે પોતાના બળનો ભરાવ કરે છે તેથી શરૂઆતમાં ઘણો સમય આવાં અવનવાં ચિન્હો રહે છે અને દર્દ પારખવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. તોપણ શરૂઆતમાં એવાં કેટલાંક ચિન્હો છે કે જે દર્દના નિદાનમાં બહુજ ઉપયોગી નીવડે છે. આપણે તેને વર્ગવાર ગોઠવીને ઉપલક દષ્ટિએ જોઇશું.

કેટલાંક ગુપ્ત ચિન્હોને લીધે નજીવી ફરીઆદ અવારનવાર રહે છે. પણ ખાસ ધ્યાન ન ખેંચવાથી દર્દ ઘર કરી બેસે ત્યાં સુધી આંખ ઉઘડતી નથી. કેટલીકવાર અપચો થઇ આવે, મોળ આવે, ઉલટી થાય, ખાટા ઓડકાર આવે; આ સર્વ અપચાનાં ચિન્હો વગર કારણે દેખાતાં ડોકટરને ક્ષયના અસ્તિત્વનો વ્હેમ જાય છે.

ક્ષયનો તાવ ઘણી વખત મેલેરીઆને મળતો હોય છે, તેથી જે પ્રદેશમાં મેલેરીઆ પ્રસરેલો હોય તેવા મૂલકમાં એક બીજામાં થાપ ખાઇ જવાય છે. મુંબઇ જેવું નગર કે જ્યાં ઘેર ઘેર મેલેરીઆ અવારનવાર મુલાકાત લઇ જાય છે, ત્યાં ક્ષયના તાવની સારવાર ઘણી વખત મેલેરીઆરૂપે થઇ જાય છે.

દર્દીને ફેફસાંના પડનો વરમ યા સોજો થાય, (pleurisy) તો જરૂર ફેફસાંના ક્ષયની બીક રાખવી. ગળામાં વારંવાર શરદી થઇ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવતી હોય તો ફેફસાં તપાસવાની ખાસ જરૂર છે. બળખામાં લોહી પડે, ઉધરસ ઉપચાર કર્યાં છતાં કાબુમાં ન આવતી હોય ફેફસાંનો ક્ષય આવા નિરવ પગલેજ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. ગળામાં કે બગલોમાં ગાંઠો નિષ્કારણ પાંડુરોગને કોઇ કોઇ વેળા હિસ્ટીરીઆનાં ચિન્હો ક્ષયની શરૂઆત સૂચવે છે. ક્ષયના નિદાનમાં ગફલત ખાલી ન હોય તો આ નજીવા ચિન્હો પર પણ પૂરતું લક્ષ્ય આપવા જરૂર છે; કારણ શરૂઆતમાં દર્દ કળાય તો ચાંપતા ઇલાજ લઇ શકાય અને અમૂલ્ય શરીર બચાવી શકાય. દર્દનો અમલ ફેફસાં પર વધતાં નીચેનાં ચિન્હો ઉપસ્થિત થાય છે.

છાતીના ક્ષયના મુખ્ય ચિન્હોમાં જ્વર શરૂઆતમાં નિદાન કરવામાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. તાવના જોશ ઉપરથી અંદરના દર્દની શક્તિનું માપ કાઢી શકાય છે. બીજી નિશાનીઓ જણાવા માંડે તે પહેલાં તાવ શરૂ થઇ જાય છે, અને ભાગ્યેજ કોઇક ક્ષયનો દર્દી તાવથી મુક્ત રહેતો હશે. સાધારણ તાવ જેવો આ તાવ નથી, પણ ખાસ કરીને લાંબી મુદતનો. બપોર પછીજ ચડનાર અમુકજ વખતે વધી વધીને સૌથી ઉંચે ચડનાર, આવા પ્રકારનો આ તાવ છે. કોઇક વખત ઉથલો મારીને તીવ્ર સ્વરૂપે પણ દેખાય છે. પણ સામાન્ય રીતે આ ધીમો અને સતત તાવ હોવા છતાં તે વખતે શરીરમાં બહુ નબળાઇ જણાતી નથી. પણ જાણે છેતરતો હોય તેમ શરીર સ્ફુર્તિમાં લાગે છે. અને ખાસ લક્ષ્ય દઇને તાવ માપ્યો ન હોય, તો તેના હોવાની ખબર સુદ્ધાં પડતી નથી. વળી સ્થિર રહેવાને બદલે દિવસમાં તે વધ્યા ઘટયા કરે છે. સવારમાં તો બીલકુલ રહેતો નથી અને ઉલટું શરીર ઠંડું હોય છે, પણ બપોરથી રાત્રિના નવ સુધીમાં ૯૯॥ થી ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વધે છે. તાવ લગભગ બેથી ચાર કલાક રહે છે. બપોરના ત્રણથી પાંચ સુધીમાં વધુમાં વધુ, અને મળસ્કે બેથી ચાર વાગતાં સુધીમાં ઓછામાં ઓછો માલુમ પડે છે.

આવાં ધીમાં પગલાં થયા પછી આ સ્થિતિ મહિનાઓ સુધી રહે છે. અને ગાફલ દર્દી બેદરકાર રહે તો વિશેષ લક્ષ્ય પણ ખેંચાતું નથી. પછી દર્દ જેમ જેમ ઘર કરતું જાય છે તેમ તેમ ઉથલો મારીને અઠવાડીઆ કે પખવાડીઆ સુધી તાવ સતત રહે છે અને પહેલાં બે ચાર કલાક આવતો હોય તેને બદલે દિવસનો ઝાઝો ભાગ શરીર સતપ રહે છે. જેવું દર્દનું જોર તેવું તાવનું જોર રહે છે. બીજાં ઝીણાં ઝીણાં કારણોને લઇને તાવ વધી જાય છે. કાંઇ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ લીધો હોય, જરાક કબજીઆત થઇ ગઇ હોય, સ્ત્રીઓને ઋતુ સમય હોય, જરા પાચનમાં ગડબડાટ રહેતો હોય અથવા મગજ પર ચિંતા રહેતી હોય, તો પણ ક્ષયના દર્દીઓને તાવ વધી જાય છે. આ દર્દમાં તાવ કેવી રીતે માપવો તે વિષે લોકોને બરોબર માહિતી હોતી નથી. આપણે સામાન્ય રીતે બગલમાં તાવ માપીએ છીએ. પણ આ દર્દમાં તાવની વધઘટનો બરાબર ચોક્કસ રીતે નિર્ણય કરવો હોય તો ગુદામાં થર્મોમીટર રાખીને માપવું જોઇએ. ગુદામાં બગલ કરતાં લગભગ એક ડીગ્રી તાવ વધારે રહે છે. શ્રમ કે કસરત પછી મોઢામાં કે બગલમાં તાવની વધઘટ જણાતી નથી. પણ ગુદામાં માપવાથી બરાબર જાણી શકાય છે. દર્દનું જોર કેવું છે તે સમજવા માટે નીચેની રીતનો પણ ઉપયોગ કરાય છે; દર્દીને એકદમ પથારીમાં આરામ આપતાં જો તાવ તદ્દન નાબુદ થઇ જાય તો દર્દ જોરમાં નથી એમ જાણવું. આરામ લેતાં છતાં બે ચાર દિવસે તાવ ચડી આવે તો દર્દથી ચેતતા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહેવાની જરૂર છે. આરામ વખતે તાવ ન હેાય પણ કસરત કર્યા પછી કે કાંઇ કર્યા પછી ગુદામાં અર્ધા કલાક કેડે તાવ માપતાં માલુમ પડે કે તાવ છે, તેા દર્દ જોરમાં છે એમ સમજવું. અને શ્રમ બંધ કર્યા છતાં તાવ ચાલુ રહે તેા દર્દ પૂર જોશમાં છે એમ જાણવું.

સમજુ માણસેા ઉપર ટપકે કાંઇક વાંચી શીખી ઉપલામાંથી કેાઇ ચિન્હેા નિહાળે કે જરા શંકાશીલ થઇ જાય એ સ્વભાવિક છે. પણ તેમણે બ્હાવરા બની ન જવું જોઇએ; તેમજ કેાઇ વ્હેમી કહી હાંસી કરે એટલા માટે બેદરકાર પણ રહેવું ન જોઇએ. તાવની શંકા પડી તેા હિંમત રાખી વ્હેમી ગણાવાની દરકાર કર્યા વિના, દર બબ્બે કલાકે તાવ માપી, ત્રણ ચાર દિવસ નેાંધી રાખવેા સલાહકારક છે. કારણ કે તેથી જાણી શકાય કે તાવ ખરેખર રહે છે કે કેમ ? ગભરાય જવાથી નાહક માનસિક આઘાત લાગે છે. જ્યારે સમજુ માણસેા પણ વ્હેમી ગણાવાની બીકને લીધે પુરી કાળજી રાખતા નથી, અને મહીનાએા સુધી ગફલતમાં રહે છે; પછી જ્યારે નિરૂપાય બની રહે ત્યારે ડેાકટર પાસે આવીને પેાતાનું દર્દ રડે છે.

ક્ષયમાં તાવ આવેા જરૂરી ભાગ ભજવે છે. નિદાન કરવામાં તેનું અવલેાકન બહુ ઉપયેાગી થઇ પડે છે. તેના અસ્તિત્વનાં બે કારણેા મનાય છે. એક એ છે કે ક્ષયનાં જંતુનું ઝેર શરીરમાં પ્રવેશ કરે તેને પરિણામે તાવ આવે છે. શરૂઆતમાં આ કારણ મુખ્ય હેાય છે. બીજું પાછળથી શરીરમાં જે સડેા અને કેાહવાટ રૂપ જેવેા ભાગ થાય, તે લેાહીની સાથે ભળે છે અને તેના ઝેરથી તાવ રહ્યા કરે છે.

ક્ષય શબ્દનેા અર્થજ એવેા છે કે તેમાં દર્દી ઘસાઇ જાય છે. અને દિવસે દિવસે ઘસાઇને શરીર છેવટમાં તદ્દન ક્ષીણ બની જાય છે, તેથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દર્દીના વજન પ્રત્યે ખાસ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. જમાનાઓથી વજનને મુખ્ય સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. ઘસારો દર્દના સમય અને જોશ ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાકમાં આજુબાજુના લોકો માત્ર દરદીને જોઇને તાજુબજ થઇ જાય કે આનું શરીર શાથી લેવાતું જતું હશે? ખાય, પીએ, ઉઠે, બેસે પણ શરીર ક્ષીણ થતું જાય. અજ્ઞાન જનો તેને કોઇ અગમ્ય કારણ માની હાથ ખંખેરી બેસી રહે છે, જ્યારે કેટલીક વખત આ ચોર જેવું દર્દ ઘસારો પણ અજાણપણે અને છુપી ચોરીથીજ કરે છે. એટલે ઘણો સમય તો તે તરફ ધ્યાન ખેંચાતું નથી. વૃદ્ધાવસ્થા કરતાં યુવાવસ્થામાં ઘાસણી વધારે તરી આવે છે. ક્ષયની અનુકૂળ ભૂમિકાવાળા પાત્રોનું વર્ણન આપણે ગયા પ્રકરણમાં જોઇ ગયા, તેવાઓમાં સાધારણ જ દશેક રતલ જેટલું વજન ઓછું હોય છે. દર્દ જો લંબાય તો સામાન્ય વજન કરતાં $\frac{૨}{૫}$ થી $\frac{૧}{૩}$ વજન પણ જાય છે! પૂર જોશમાં દર્દ હોય ત્યારે ઘણી વખત તો આઠ આઠ દિવસે ચારથી છ રતલ જેટલું વજન કમી થઇ જાય છે. વજનની નોંધ રાખવી ખાસ જરૂરની છે. કારણ વજનની ઘટ પણ કોઇ નિયમિત ઘટમાળની જેમ ચોક્કસ પ્રમાણમાંજ થાય છે. એટલે વજનના આંકડા બરાબર હોય તો ચોક્કસ પ્રમાણમાં દર્દ છે તેવી ખાત્રી થઇ શકે છે. દર્દ કાબુમાં આવતાં તાવ ન રહે તો વજન વધવા માંડે છે, અને અઠવાડીઆમાં એકથી બે રતલનો વધારો સંતોષકારક ગણાય છે. વજન ઓછું હોય તો સ્વાભાવિક અશક્તિ લાગે છે; આથી અશક્તિ કાઢવા માટે વજન વધારવાની ખાસ જરૂર છે પણ પથારીમાં પડયા પડયા પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવાથી વજન વધ્યું હોય તે નકામુંજ સમજવું. કારણ તે તો પાછું તુરતજ ચાલ્યું જાય છે. શ્રમ અને કસરતથી વજન વધાર્યું હોય તો તે લાંબો સમય ટકી રહે છે. ઠંડી મોસમમાં વજન વધવાનો વધારે સંભવ છે અને ગરમીના દિવસમાં વજન જરા ઘટે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તાવ અને શારીરિક ઘસારો પેઠો કે તેની પુઠે અશક્તિ આવવાનીજ. ખરેખર, દર્દી હર વખત અશકિતની ફરીઆદ કરે છે. જે કામ આગળ ઉપર ખંત અને ઉમંગથી થતું હતું તે આજે વેઠ સમ થઇ પડયું છે. ક્યાંય ઉત્સાહ રહેતો નથી, જરાપણ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ વેઠી શકાતો નથી, અને શરીર ગાંસડા જેવું થઇ જાય છે. આવી અશક્તિ આવી ગઇ હોય છતાં ક્ષય જલ્દીથી ઓળખાય એવાં ચિન્હો હજી બરાબર જાહેર ન થયાં હોય એમ પણ બને છે. ઘણા હવા ફેર કરીને કે કાંઈ ઉપચાર કરીને બ્હારથી કદાચ મસ્ત બને, પણ જે અશક્તિ અંદર હોય છે તે જતી નથી. નસો નિર્બળ થઇ જાય છે, દરદીને બધું સૂનું સૂનું ભાસે છે, ક્યાંય ચેન પડતું નથી અને જેમાં પહેલાં આનંદ પડતો તે સર્વ શૂન્યવત લાગે છે. શકિત લાવવા માટે નિયમિત થોડી થોડી કસરતની ખાસ જરૂર છે. આથી શકિત ટકી રહે છે પણ બહુ મોડું થવાથી તે પણ બની શકતું નથી અને દર્દી તદન અશક્ત થઇને પથારીમાં પડયો રહે છે. આવું અસાધારણ અશક્તિનું વૃતાંત છે. છતાંયે કોઇક વળી 'મરવાની આળસે જીવતા' દર્દીમાં સ્ફુર્તિના દાખલા પણ નજરે પડે છે.

કેટલીક વખત પરસેવાથીજ ક્ષયના દર્દ તરફ પ્રથમ ધ્યાન ખેંચાય છે. તાવની પાછળ પાછળ તેના નિમકહલાલ કુતરાની પેઠે પરસેવો પણ ચાલે છે. તાવ વધે એટલે પરસેવો વધે. તાવ બંધ થાય તો પરસેવો બંધ થાય. તાવ ઉતરવાનો થાય ત્યારે મળસ્કે દર્દી પરસેવાથી ન્હાઇ રહે છે અને જ્યારે જ્યારે ઉંઘે, ત્યારે ત્યારે પરસેવાની ઝરીઓ આવ્યાજ કરે છે. આથી ઘણી અશકિત થઇ આવે છે, અને અત્યંત ત્રાસ [illegible] પરસેવાના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રમાણનો કાંઇ હિસાબ નથી. કોઇને થોડો, કોઇને નહીં જેવો, તો કોઇને અતિશય થાય અને પરસેવે કપડાં, પથારી, બધું તરબોળ થઇ જાય છે. કેટલીક વખત રતલથી સવા રતલ જેટલું પાણી પરસેવા વાટે બહાર આવે છે. લગભગ ૧૦ ટકા જેટલા દર્દીઓમાં પરસેવો થતો નથી. બાળકોને તેમજ મીઠા પ્રમેહના દર્દીઓને પરસેવો ઓછો રહે છે ઝાડા બહુ થતા હોય તો પરસેવાનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે, કેટલાકને આખે શરીરે પરસેવો ન થતાં ડોક, કપાળ કે હાથપગ ઉપરજ પરસેવો માલુમ પડે છે.

ક્ષયમાં નાડી ઉપર ઉંડી અસર થાય છે. ક્ષયની ભૂમિકા-વાળાઓમાં નાડીનો વેગ કાંઇક વધારે હોય છે. અને દર્દ થઇ આવે તો દર્દ રહે ત્યાંસુધી વેગ પણ વિશેષ રહે છે. તંદુરસ્ત નાડીના ધબકારા સાધારણ રીતે મીનીટે ૭૦ થી ૭૨ હોય ત્યારે ક્ષયવાળાની નાડી ૮૮ થી ૧૨૦ સુધી ધબકારા કરે છે, જરા જરામાં દર્દી ચમકી ઉઠે છે અને ચમકતાં વેંતજ નાડીનો વેગ વધી પડે છે. નવા ડોકટર પાસે તબીયત બતાવતાં હૃદય જોશબંધ ધબકવા માંડે અને અપરિચિત વાતાવરણમાં મુકાતાં નાડીના ધબકારામાં ૨૦–૨૫ કે ૩૦ નો વધારો થઇ જાય છે. આ બાબત લક્ષમાં લેવી ઘટે છે. ઉંચાણવાળી જગ્યાએ નાડી ધીમી પડે છે. જ્યારે તાવ વધે ત્યારે નાડી વધે. એક ડીગ્રી તાવે ૮ થી ૧૦ ધબકારા વધે એમ માન્યતા છે. ઉતાવળી, નરમ, ભરપુર અને દબાઇ જાય તેવી નાડી તે આ દર્દનું ખાસ લક્ષણ ગણાય છે. જરાતરામાં જોશબંધ ધબકવા મંડવાથી ક્ષયની પ્રતીતિ થાય છે. જરા માનસિક આઘાત લાગ્યો હોય, ચિંતાજનક ખબર મળ્યા હોય કે કાંઇ શારીરિક શ્રમ પડ્યો હોય પણ નાડી ધબારાબંધ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાલવા મંડી પડે છે. નાડીના ધબકારા વધુ રહે છે પણ લોહી ઓછા જોરમાં નાડીમાં ફરે છે.

ક્ષયને લીધે કેટલાક બાહ્ય ફેરફારો પણ નોંધી રાખવા જેવા છે. ચામડી, નખ અને વાળને પણ આ દર્દથી ઇજા પ્હોંચે છે. ક્ષયની ભૂમિકાવાળા ટાઢું પાણી ખમી શકતાં નથી. તેમની ચામડીમાં એટલી ઠંડી સહન કરવાની તાકાત હોતી નથી. દર્દ વધતાં ચામડી ખડબચડી, સૂકી અને જાડી થઇ જાય છે અને કોઇક વખત રંગીન દાણા આખા શરીરે ફુટી આવે છે. તાવ આવે ત્યારે ચ્હેરો લાલચોળ થઇ જાય છે. કોઇક વખત એકજ બાજુનો ગાલ અને કાન લાલ થઇ જાય છે. દર્દીને તાવ આવતો હોય તો વાળ ખરવા માંડે છે, જો કે તદ્દન ટાલ પડી જતી નથી. નાનાં બાળકોમાં વાંસા પર સુંવાળા લાંબા વાળ હોય કે જેને લોકો સાપણ કહે છે તે ક્ષયની અનુકુળ ભૂમિકા મનાય છે. નખ ખડબચડા થઇ જાય છે, અને તેમાં ફાટ પડે છે, આંગળીનાં ટેરવાં ટોપકાં જેવાં થઇ જાય છે.

આ ઉપરાંત દર્દીને પેઢામાંથી લોહી નીકળે છે. જીભમાં ચાંદાં પડે છે, અને પાચનક્રિયા બરાબર થતી નથી. મોળ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે ચિન્હો કયારેક કયારેક ઉપસ્થિત થઇ આવે છે. આ છેલ્લાં ચિન્હો, ખાસ કરીને બૈરામાં અને સ્થુલ પુરૂષોમાં વિશેષ પ્રમાણમાં થઇ આવે છે.

હવે છાતીને લગતાં જે ચિન્હો ખાસ થઇ આવે છે તેનો વિચાર કરીએ. પહેલું સર્વ સામાન્ય લક્ષણ તે ઉધરસ છે. શરૂઆતથી તે આખર સુધી તે રહે છે. અપવાદરૂપ કોઇકમાંજ અંતિમ અવસ્થા સુધી ઉધરસનું ઠસકું પણ જણાતું નથી તેમ કવચિતજ બને છે. ઉધરસના નામેજ છાતીના દર્દની શંકા ઉપસ્થિત થાય છે, પણ દર્દનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રમાણ ઉધરસ પરથી માપી શકાતું નથી. છતાં કોઇ વેળા ફેફસાંમાં કયે ઠેકાણે ક્ષયનો મોરચો છે તે ઉધરસની રીત પરથી જાણી શકાય છે. દર્દની જુદી જુદી અવસ્થાએ ઉધરસની રીત યા પ્રકાર પણ બદલાયા કરે છે. શરૂઆતમાં ખોં ખોં થયા કરી ખાલી ઠસકાં આવે છે એટલે લક્ષ ખેંચાતું નથી. પછી ધીમે ધીમે બળખો છુટવા માંડે છે. ઉધરસ ચાલુ આવ્યાજ કરે છે અને પાકી થએલ ઉધરસના જેવો બળખો પડવા માંડે છે. રાત્રે અને પરોઢીએ તે બહુ જોરમાં આવે છે. કંઠનળીમાં ક્ષયની અસર થઇ હોય તો ખાલી ઉધરસ એટલી આવે કે મોં ભેળું ન થાય. ફેફસાં ખવાઇ તેમાં છિદ્ર પડવા માંડયાં હોય તો ઉધરસ અમુક સમયે એક સામટી આવવા માંડે છે અને જમા થયેલ બધો બલગમ નીકળી જાય ત્યારેજ શાન્તિ થાય છે. કોઇને જમ્યા પછી ઉધરસ એટલા જોરથી ચડી આવે છે કે ખાધેલું બધું વમન થઇ નીકળી જાય છે.

ક્ષયનો દર્દી બળખો બહુજ કાઢયા કરે છે તે સાધારણ અનુભવની વાત છે. પણ દર્દની જુદી જુદી અવસ્થાએ બલગમ પણ ફરતો રહે છે. કોઇ દર્દથી ઘેરાઇ ગયો હોય, ઉધરસ આવતી હોય, પણ બલગમ બીલકુલ હોતો નથી. શરૂઆતમાં બલગમ સળેખમમાં નીકળે તેવો જાડો, ચીકણો, સફેદ લીંટ જેવો હોય છે પણ તે ખાસ લાક્ષણિક ન ગણાય ! જ્યારે લીલી ઝાંયવાળી ઝીણી ઝીણી કણીઓ દેખાવા માંડે ત્યારે તે ક્ષયનું લાક્ષણિક ચિન્હ ગણાય છે. આ કણીઓ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસી હોય તો તેમાં જરૂર ક્ષયના જંતુઓ નજરે પડશે. ફેફસાંમાં સડો વધે તેમ બલગમનું પ્રમાણ વધે છે. અને રંગે પરૂ જેવા દેખાવા માંડે છે, અને ફેફસાંના ક્ષય યા છિદ્રો વધી જતાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બલગમ પરૂના લચકારૂપે નીકળવા માંડે છે. આ લચકા વજનદાર, લીલાશ પડતા અને દેખાવમાં જુના સિક્કા, દોકડા કે ઢીંગલા જેવા હોય છે. આ લચકા વજનદાર પાણીમાં નાખતાં તળીયે બેસી જાય છે. બલગમ એ ક્ષયના નિદાનમાં મહત્વનું કામ બજાવે છે. તેમાં ક્ષયનાં જંતુ મળે છે અને તેથી ચોક્કસ નિદાન થઇ શકે છે. ફેફસાંના પુદ્‌ગલ બલગમમાં દેખાય તેા સમજવું કે ફેફસાંમાં ક્ષત કે છિદ્રો પડયાં છે.

બલગમમાં કેટલીક વખત ઓછા વધુ પ્રમાણમાં લોહી પડે છે. આગળ એમ મનાતું કે બલગમમાં લોહી પડે તો ક્ષય થવોજ જોઇએ. હીપોક્રીટસે એવો સિદ્ધાંત કહેલ કે લોહી પડશે તેને પરૂ પણ પડશે એટલે કે ક્ષય થશે. પણ હવે એમ મનાતું નથી. આ ચિન્હ ૬૦ થી ૮૦ ટકા ક્ષયના દર્દીઓમાં ઉપસ્થિત થાય છે. લોહીનું પ્રમાણ અર્ધા રૂપીઆભારથી માંડી બે થી ત્રણ રતલ સુધી કોઇ વાર જોવામાં આવે છે. લોહી પડવાના બે સમય મનાય છે. એક શરૂઆતમાંજ જરા જરા લોહી પડે છે એટલે કે બલગમમાં લોહીની છાંટ હોય. આમ હોઇ લોહીનું પ્રમાણ બહુ થોડું રહે છે અને તેથી આટલું લોહી પ્રાણહર નથી નીવડતું. બીજો સમય તે દર્દ ઘર કરી ગયા પછી અતિશય પ્રમાણમાં હોય છે. દર્દી લોહી નાખતો, લોહીની ઉલટી કરતો નજરે પડે છે. આમાં કોઇ વખત મરણ નીપજે છે આ એકાએકજ થઇ આવે છે. કદાચ શારીરિક કે માનસિક શ્રમને લઇને થાય છે. મોંમાં ખારો સ્વાદ આપતાં લોહીથી મોં ભરાઇ જાય છે અને લોહીના કોગળે કોગળા પડવા માંડે છે. દર્દી ભયભીત બની હતાશ થઇ જાય છે. આ લોહીની ઉલટી બંધ થાય તો પણ થોડા દિવસ સુધી બલગમમાં જરાતરા લોહી દેખાયા કરે છે. આવી ઉલટી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થયા પછી થોડા દિવસ જોરમાં તાવ આવે તેમજ દર્દ જોર કરી જવાનો વધુ સંભવ રહે છે.

છાતીમાં વેદના એ ખાસ ચિન્હ ગણાતું નથી. પણ એક યા બીજી રીતે છાતીમાં દુઃખાવાની ફરીઆદ કરતો ઘણી વખત દર્દી માલુમ પડે છે; ફેફસાંનો પડનો સોજો થઇ આવે તો તીક્ષ્ણ દર્દ થાય છે. નહીં તો વાની માફક સ્નાયુમાં છાતીમાં કે પીઠમાં અવારનવાર દર્દ થઇ આવે છે.

સાધારણ રીતે હાંફ જોવામાં આવતી નથી એકદમ હાંફ થઇ આવે તો સમજવું કે દર્દ ક્યાંય અણધાર્યું જોરમાં આવી ગએલ છે.

આવું ટુંકમાં ક્ષયનું સ્વરૂપ છે. એવાં વિચિત્ર પ્રકારનાં ચિન્હો અને તરેહવારની ફરીઆદો ક્ષયને લીધે સંભળાય કે બધાં એકી સાથે ગોઠવવાં અને તેમાંથી તારતમ્ય શોધી કાઢવું એ બહુજ મુશ્કેલ છે. આગળ જણાવ્યું તેમ દર્દ નાબુદ કરવામાં પ્રથમ અડચણ નિદાનનીજ પડે છે. અને કઇ કઇ માહીતિ, કેવા પ્રકારે જાળવી રાખવી, અને બરોબર વખતસર ડોકટર પાસે જઇ ચાંપતા ઇલાજો લેવા, તે દુર્ભાગ્યે આપણા લોકો જાણતા નથી. છેવટે વિધાતાને દોષ દઇ, કે મરનારની આયુષ્ય દોરી ટુંકી હશે એમ મન મનાવી, કોઇ અગમ્ય કારણથી ઉતરી આવેલી પીડાની જેમ લોકો ક્ષયનાં કડવાં ફળ ચાખે છે. ‘ મનુષ્ય યત્ન ઇશ્વરકૃપા’ એ જીવનમાં ભૂલવું જોઇતું નથી. ગમે તેવું જીવલેણ દર્દ હોય પણ ચાંપતા ઉપાયો લીધા હોય તો કેટલીક વખત બચી શકાય છે. આપણાં કમનશીબે આપણે અહીં પોળે પોળે અને શેરીએ શેરીએ ક્ષયના રોગથી પીડાતા દર્દીઓ માલુમ પડે છે, પણ નિરાધાર પ્રાણીનાં અજ્ઞાન ટોળાંની જેમ આપણે કાંઇ કરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શકતા નથી ! દરેક ગામ અને શહેર દર વર્ષે સહસ્ત્રો ઉછરતાં ખીલતાં યુવાનો અને યુવતીઓનો આ ક્ષયની વેદી ઉપર ભોગ આપે છે. પણ છતાંય જાણે તેથી ન ધરાયું હોય તેમ પ્રતિ વર્ષે વધારે ને વધારે મનુષ્યો ક્ષયના બ્હાને યમસદનમાં જાય છે, જ્યારે આથી અનેકગણાં ક્ષયના વ્યાધિથી પીડાતા માલુમ પડે છે. ઇશ્વરની સૃષ્ટિની સૌથી સુંદર કૃતિઓ, કરમાએલી, સુકાએલી, સત્તાહીન અને દર્દથી પીડાતી જોઇને કયો પુરૂષ આંખમાંથી આંસુ નહીં સારે ? જે યુવાન યુવાવસ્થાના પુર જોશમાં ખીલતો હોવો જોઇએ તેનાં ડાચાં બેસી ગયાં હોય, છાતી અંદર ઉતરી ગઇ હોય, ગાલમાં ખાડા પડયા હોય, નિસ્તેજ આંખો નિરાશાથી જગત ઉપર આછી મીટ માંડતી હોય અને આવું ખોળીયું હાડપીંજરરૂપે દુનીઆ ઉપર ફરતું હોય ! કેવી કમનસીબી ! પણ કોનો વાંક ? દર્દીનો, સમાજનો, દેશનો, કે વસ્તુ-સ્થિતિનો ? ગમે તેમ હોય, પણ આ જીવલેણ ક્ષયને નાબુદ કરવો તે અતિશય જરૂરનું છે. આપણે સમાજરૂપે નિરોગી તરિકે જીવવું હોય તો ક્ષયનું નામનિશાન પણ જવું જોઇએ. આ મહાભારત કાર્ય શી રીતે હાથ ધરાય ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫

ક્ષયનું નિદાન.

નિદાન અને ચિકિત્સા એ વૈદકનાં અતિ અગત્યનાં અંગ છે, અને એ એમાં નિદાનનું સ્થાન ઉચ્ચતર છે; કારણ કે ચિકિત્સા એજ લક્ષ્યબિંદુ છે તે છતાંય તેનો બધો આધાર ખરા ખોટા નિદાન ઉપરજ છે, તેથી નિદાનની ઉપયોગિતા વધારે છે. ખરા જ્ઞાન અને અનુભવની કસોટી આમાંજ થાય છે; કારણ નિદાન ચોક્કસ થયા પછી ચિકિત્સા કરવી તે તો સ્હેલ વાત છે.

ક્ષયનું નિદાન સ્હેલ તેમ વિકટ પણ છે. દર્દ ઘર કરી ગયું હોય, અને અંગે અંગમાં તેનો આવિર્ભાવ થઇ ચૂક્યો હોય ત્યારે તો કોઇ પણ માણસ દર્દીને જોતાં વારજ ક્ષય છે એમ કહી દેશે; પણ ક્ષયનાં પગલાંના માત્ર ભણકારાજ વાગવા માંડયાં હોય. ધીમે ધીમે–અતિ ધીમે દુર દુરથી આ દુશ્મનનો ઓળો પડતો આવતો હોય, ત્યારે તેની આગાહી કરવી તે બહુજ કઠિન કામ છે, અને તેમાં ભૂલચુક કરવાથી સહન પણ વધારે કરવું પડે છે. પ્રથમથીજ બરાબર ચેતી ગયા ન હોઇએ તો હાથમાં રહેલી બાજી ગુમાવી બેસવાનો સંભવ છે અને બહુ સાવચેત રહેવા જતાં જેને તેને 'ક્ષય' કરી બેસારીએ તો બિચારા દર્દીને નાહક ધ્રાસકો પડે છે: અને તે એવો તો હતાશ બની જાય છે કે સમગ્ર જીવન તેને ખારૂં થઇ પડે છે. આવી ભૂલનો ભોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરાવનાર વૈદ્ય અને ડોકટરના ધંધાને અંગે તેમને માથે તે પવિત્ર ફરજ છે. કારણ વેળાસર નિદાન થઇ શકે તો દરરોજ હજારો જીવો મોતના મોંમાં જાય છે તે બચાવી શકાય. પણ આ દર્દની શરૂઆતનાં ચિન્હો એટલાં બધાં ગુઢ અને છેતરામણાં હોય છે કે તેને યથાર્થ સમજવાને માટે ઉત્તમ જ્ઞાન, પાકટ અનુભવ, ધૈર્ય અને દીર્ઘ દૃષ્ટિની ખાસ જરૂર છે; અને આ ચિન્હો એટલાં બહુરૂપી હોય છે કે શરૂઆત કોને કહેવી અને કોને નહીં તે વિષે વિદ્વાન ડોકટરો પણ એકમત થઇ શકતા નથી. જુદી જુદી રીતે દર્દની શરૂઆત થતી હોવાથી તેનાં ચિન્હો જુદા જુદા પ્રકારનાં હોયજ. અને એવી રીતે એકમાંથી પ્રકટી, અનેક દિશાએ પ્રસરતા રહેતા હોવાથી ચિન્હો અનેક પ્રકારનાં ભેદ પામે છે. કેટલીક વખત બરાબર તપાસ કરતાં દર્દની શરૂઆત વર્ષો પ્હેલાં થઇ ચુકી હોય એમ માલુમ પડે છે; દર્દ ઘણીવાર જોર કરે ને વળી સમાઇ જાય; આમ અવાર નવાર દર્દનો દેખો થતાં થતાં એકાદ ઉથલો જોરથી મારે અને ત્યારેજ ક્ષયનો શક જાય; પણ ત્યાં તો તેનાં મુળ ઉંડા જડાઇ ગયાં હોય છે. વળી કોઇ વાર દર્દીને બહુજ ફરીઆદ કરતો જોઇએ, પણ શરીરની તપાસ કરતાં ખાસ ચિન્હો કાંઇ ન જણાય તો કોઇ વેળા નજીવી ફરીઆદને કારણે દર્દીના શરીરની તપાસ કરતાં ફેફસાંમાં કે અન્ય સ્થળે દર્દની જમાવટ થઇ ચુકી હોય એમ માલુમ પડે છે.

આ બધી બાબતો લક્ષમાં રાખી દર્દકથા, દર્દીની ફરીઆદ, ચિન્હો અને શારીરિક ચેતનનો યથોચિત વિચાર કરી, તેમની કીંમત આંકી, નિદાનનો નિર્ણય કરવો જોઇએ. પૂર્વે એવી ફરિઆદ રહેતી કે દર્દનું વેળાસર નિદાન થતું નથી, પણ હાલમાં ડોકટરોને ક્ષયના એટલા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બધા ભણકારા વાગે છે કે જેને તેને 'ક્ષય' કરી મુકે છે. દાખલા તરિકે:- એક સારા સેનેટોરીઅમના રીપોર્ટમાં એમ આવ્યું હતું કે 'સારા સારા ડૉક્ટરોએ ક્ષયનું નિદાન કરી મોકલેલ ૫૦૦ કેસમાંથી ૨૫૦ને ક્ષય ન્હોતો.' આટલા પ્રમાણમાં નિદાનમાં ભૂલ થઇ હતી.

હવે ક્ષયના નિદાન અર્થે શું શું તપાસવું જોઇએ અને દરેક ચિન્હ કે તપાસની વ્યાજબી રીતે કેટલી કીંમત આંકવી તેનો સવિસ્તર વિચાર કરીશું અને છેવટમાં ખાસ કરીને કયા કયા દરદીના નિદાનમાં ભૂલાવો થવાનો સંભવ રહે છે તે જોઇશું.

પહેલાં તપાસ કરવી કે 'ચેપ ક્યાંથી લાગ્યો?' ક્ષયનો ચેપ ક્યાંથી લાગ્યો તેની બારીકીથી તપાસ કરવાની જરૂર છે. કુટુંબમાં ક્ષય છે કે હતો એ વાત પૂરતી ન ગણાય, તેથી એટલાથી સંતોષ ન માનતાં કોના સહવાસે આ ચેપ લાગ્યો તે જાણવા પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. સગાં વ્હાલાં કે પાડોશીની યાદ તાજી કરી, ક્યાંય દરદીના નિકટ સહવાસમાં રહ્યા હોય તે પુછી જોવું. આવા પ્રસંગનો હકારમાં જવાબ મળે તો નિદાનમાં સરળતા થશે, નકારની ખાસ કીંમત નથી.

પછી 'ક્ષયની સાનુકૂળ ભૂમિકા અને સંયોગો છે કે કેમ? ક્ષયની શરૂઆત' એ વિભાગમાં વર્ણવેલ બાબતની તપાસ કરવી. જેમકે ક્ષયનો વારસો કે તાસીર, દુબળું શરીર, ઓછું વજન, લાંબી પાતળી સુદામા જેવી વચમાં મોટા ખાડાવાળી છાતી, નાજુક બાંધો, સુંવાળી ચામડી, લાંબા સુંવાળા વાળ, છાતી પર ભૂરી નસો તરી રહેલી હોય, ચ્હેરામાં ફીકાશ, ગળામાં કે બગલમાં ગાંઠો થઇ આવવી, નાક, ગળા કે છાતીમાં અવારનવાર શરદી થઇ આવવી, નાકમાં વારંવાર સોજો થઇ આવવો કે નસકોરી ફુટવી, બલગમમાં લોહી પડવું કે છાતીમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શુળ થઇ આવવું, સ્ત્રીઓમાં ઉપરા ઉપરી સુવાવડ આવવાથી તેમજ લાંબા કાળ પર્યંત બાળકને ધવરાવવાથી નબળા શરીરનો કસ ચાલ્યો ગયો છે કે કેમ તે સૌ જોવું. માદક પદાર્થોનું સેવન, કામાંધ બની વિષયલાલસાની તૃપ્તિનો અતિરેક કરવો (આયુર્વેદકમાં આને ખાસ મહત્વનું કારણ ગણ્યું છે) એ ક્ષયને નોતરવા જેવું છે. ધંધાની ચિંતા, માનસિક આઘાત, અતિ શ્રમ કે હલકો રસ વિનાનો ખોરાક અને ભેજવાળા અંધારીઆ સ્થળમાં નિવાસ એ બધાંજ ક્ષયનાં સોબતી છે.

દર્દી આવે ત્યારે પ્રથમ ઉપલી બાબતો પરત્વે બધી હકિકત જાણી બીજી તપાસ શરૂ કરવી.

દર્દીની ફરીઆદો:–ખરી ફરીઆદ કહેનાર દર્દી હોય તો તેના ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવાની જરૂર છે. તપાસમાં સમજી શકાતાં ચિન્હો કરતાં પણ વિશેષ ગુઢ ચિન્હો હકિકતથી જાણી શકાય છે. કારણ કે દરદીના પોતાના શરીરમાં થતાં ફેરફારને અંગે પહેલેથી આનું ભાન થતું આવે છે. ફરીઆદીની ઝીણી ઝીણી અને નજીવી બાબતો પણ લક્ષપૂર્વક સાંભળવી જોઇએ એમાં 'એમાં કાંઇ નથી' એમ ગણી ધ્યાન ન આપનાર ડોકટર અણમોલી પળ ગફલતમાં ગુમાવી બેસે છે. દર્દી વ્હેમી ન હોય. એને કોઇ નજીવી પણ શંકા પડે તેવી ફરીઆદ કરે અને તેનું કાંઇ કારણ ન સમજાય તો ડાકટરની ફરજ છે કે નિદાનનો ઉકેલ કરવા દરેક પગલાં ભરવાં જોઇએ. તાપ હંમેશ રહેતો હોય, છાતીમાં ચિન્હો ચોકખાં જણાતાં હોય અને બલગમમાં ક્ષયના જંતુ માલુમ પડતા હોય તો નિદાન એ સ્હેલામાં સ્હેલી વાત થઇ જાય. કંઇ ખાસ સબબ વિના દિન પ્રતિદિન શરીર ઘસાતું ચાલે, વજન ઘટતું રહે, અશક્તિ વધતી જાય અને ચ્હેરો ફીકો પડવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માંડે તો ક્ષયની ચેતવણીનાં અતિ અગત્યનાં ચિન્હો દેખાયાં એમ જાણવું. બલગમમાં લોહી પડવું, ઉધરસ અને પડખામાં શુળ એ ઉપરોક્ત ચિન્હો કરતાં પણ નિદાનમાં વિશેષ મહત્વનાં ચિન્હો ગણાય છે. આમાંથી બે કે વિશેષ ચિન્હો સંગાથે દેખાવા માંડે તો ક્ષયની શંકા કરવી વ્યાજબી ગણાશે. અને જો તેની જોડે બલગમમાં લોહી પડે તો ક્ષયની સારવાર તેજ ક્ષણે શરૂ કરી દેવી જોઇએ. આ ચિન્હો જો મોટી ઉધરસ કે ઓરી પછી દેખાયાં હોય તો દર્દ ગંભીર સ્વરૂપ પકડશે એમ જાણવું. હંમેશ ખોં ખોં થયાં કરે કે નબળા શરીરે ભગંદર થઇ આવે તો બીજી ફરીઆદ ન હોય છતાં ફેફસાંના ક્ષયની શરૂઆત માટે બારીકીથી તપાસ કરવી જોઇએ. આગળ ક્ષયનો હુમલો શરીર પર કયાંય થયો હોય તો નજીવી ફરીઆદ ઉપસ્થિત થતાં ક્ષયની શંકા કરવાનું સબળ કારણ મનાય, શરીર જરા દુબળું પડવા માંડે, વજન ને શક્તિમાં ઘટાડો થવા લાગે, અને આવાં નબળાં શરીરે ઉધરસનું ઠસકું શરૂ થાય, તો ક્ષયનાં પગલાં થઇ ચૂકયાં છે એમ શંકા કરવી વ્યાજબી છે, કારણ કે આવા પ્રકારની શરૂઆત ઘણીવાર જોવામાં આવે છે, છાતીમાં વચેટ ભાગમાં દબાણ કે છાતીમાં અહીં તહીં ફરતો દુઃખાવો અને ખાસ કરીને વાંસામાં ફાટ થવી, આવી ફરીઆદ ઘણી વખત શરૂઆતમાં થઇ આવે છે. ક્ષયની શરૂઆતમાં સ્ત્રીઓમાં ઋતુ અનિયમિત થવા માંડે છે, અને પછી તો તદ્દન બંધ થઇ જાય છે.

હવે દરેક ચિન્હનો જુદો જુદો વિચાર કરીશું.

જ્વરઃ—નિદાનને અંગે આ એક મહત્વનું ચિન્હ ગણાય છે. પણ જેટલું તે ઉપયોગી છે તેટલુંજ ભૂલથાપ ખવડાવનારૂં છે. કેટલીક વખત સ્વાભાવિક રીતેજ કેટલાક માણસોમાં અર્ધી કે એક ડીગ્રી તાપનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફેર રહે છે તે વાત ન જાણનાર વ્હેમી માણસો આ ફેરને મગજ પર લઇ કેવી ધાંધલ મચાવી મૂકે તે નીચેના દાખલા પરથી સમજાશે એક વેળા એમ બન્યું કે એક જાડી છોકરીને સ્વાભાવિકજ ૯૯ ડીગ્રી તાપ રહેતો. તેમાં વ્હેમી મા, મૂર્ખ નર્સ અને ભડકાવનાર ડોકટર ભેળાં થતાં આ છોકરીને મહિનાઓ સુધી ક્ષયની સારવાર કરી પણ કાંઇ ફેર ન પડયો. બીજા ડોકટરને બતાવતાં તેણે નર્સને નાળીએર આપ્યું થર્મોમીટર ભાંગી નાખ્યું; અને દર્દીનું દર્દ નાશ પામ્યું. તીખા મગજના મનુષ્યોમાં, ચરબીથી ફુલી ગએલ જાડી (ઢીંગલી) સ્ત્રીઓમાં, તેમજ ઋતુ સમય પ્હેલાં થોડાક દિવસ કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ૯૯ાા સુધી સ્વાભાવિક રીતેજ રહે છે. તાજેતર મંદવાડ ખાઇ ઉઠેલામાં પણ તાપની વધઘટ ઘડી ઘડીમાં થઇ આવે છે. તેમજ આવી રીતે તાપ બીજા પણ કેટલાક દર્દોમાં આવે છે, તેથી તેની પણ તપાસ કરવી જોઇએ કાંઇપણ કારણ વિના હંમેશ બપોરે સાંજે ૯૯ાા થી ૧૦૦ તાવ વધ્યા કરે તો જરૂર ક્ષયની શંકા કરવી. કેટલીક વખત જોવું, માપ્યો ન હોય તો દર્દીને ખબર પણ ન હોય કે તાવ રહે છે. એને તો જરા ઉંઘ બરાબર નથી આવતી અને પરસેવો વળે છે. આટલીજ ફરિઆદ હોય અને તાવ માપવા જતાં ૯૯ થી ૧૦૦ ડીગ્રી તાવ માલુમ પડે છે.

તાવની જ્યારે શંકા પડે ત્યારે દશ દિવસ સુધી દર બબ્બે કલાકે માપવો અને શ્રમથી તેમાં કેટલો ફેરફાર થાય છે તે જોવું. શ્રમ કે કસરતથી ક્ષયના દર્દીમાં તાવ એકદમ વધી જાય છે, પણ શરૂઆતના નિદાનમાં આમ ગણત્રી કરવામાં પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. દર્દીને બે ચાર દિવસ બરાબર આરામ આપી પછી શ્રમ આપી જોવો અને આરામ અને શ્રમના વખતના તાપની સરખામણી કરી જોવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વજનની ઘટ:-મૂળથીજ ક્ષયની તાસીરવાળા લેાકેા વજનમાં ઓછા હેાય છે અને હવે જો વજન ઘટવા માંડે તેા જરૂર ક્ષયની શંકા કરવી

અશક્તિ:—અનેક કારણેાથી અશક્તિ થઇ આવે છે. પહેલાં બીજાં કારણેાની તપાસ કરી જોવી અને કાંઇ કારણ ન મળે અને ક્ષયનાં બીજાં ચિન્હેા મળી આવે તેા ક્ષયના નિદાન તરફ વળવું વ્યાજબી ગણાય

ઉધરસ:—એ સૌથી વિશેષ સ્વાભાવિક શરૂઆતનું ચિન્હ છે. અને ઉધરસનું ઠસકું સાંભળતાં ફેફસાં તરફ ધ્યાન ખેંચાય છે. યુવાવસ્થામાં ઉધરસનું ઠસકું કાયમ રહેવા માંડે તેા બ્હીવાની જરૂર છે. તેમાંએ ખાસ કરીને પરેાઢીએ કે સવારમાં વધુ આવે તેા જરૂર શંકાનું કારણ ગણાય. હંમેશની સુકી ઉધરસ, પછી ભલે તે ઉંડેા શ્વાસ લેતાંજ આવતી હેાય તેા પણ ફેફસાંની બારીકીથી તપાસ કરવા સુચવે છે; જો કે આવી ઉધરસ થેાડા દિવસે મટી જાય અને દર્દી ગફલતમાં પડી જાય છે કે ખાલી શરદીની ઉધરસ હતી સુકી ઉધરસની તપાસ કરતાં ગળાંના દર્દ કે બીડી વિશેષ પીવાથી તેા નથી આવતી તે જોવું જોઇએ. બલગમમાં લેાહી પડે તેા લગભગ ક્ષયનું નિદાન થઇ ગયું એમ માની લેવું, બલગમમાં લેાહી, ગળાં કે ફેફસાંના બીજા દર્દમાં પણ પડે છે, પણ લગભગ ૯૦ ટકા જેટલા દર્દીઓ તેા ક્ષયનાજ હેાય છે. લેાહી પડવાનાં બીજાં કારણેાની તપાસ કરી જોવી અને બીજું કાંઇ કારણ ન મળે તેા ક્ષયની સારવાર તુરતજ શરૂ કરી દેવી જોઇએ. જરા લેાહી બલગમમાં પડે એ એક રીતે ઉપયેાગી છે કારણ નિદાન વેળાસર ચેાક્કસ થઇ શકે છે અને દર્દી ક્ષયનેા પ્રભાવ બરાબર જુએ છે અને ભયભીત બની કાળજી રાખતાં શીખે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શ્વાસ ચડવો:–કોઇક વખત શ્વાસ ટુંકો લાગવો એ ચિન્હ પહેલાં ફરીઆદરૂપે ઉપસ્થિત થાય છે, પણ બીજાં ચિન્હો માલુમ પડયાં પહેલાં આ એકલુંજ જોર કરી ગયું હોય એમ ભાગ્યેજ બને છે, છતાં કારણ વિના શ્વાસ ટુંકો લાગવો કે દમ ચડી આવવો એ ક્ષયની શંકાને સ્થાન આપે છે.

પડખાંમાં શુળ:–[પ્લુરસી] કંઇ કારણ વિના ફેફસાંના પડનો સોજો થઇ આવે તો ક્ષય ગણી લેવો.

દર્દીની તપાસ:–આ પણ નિદાનનો કંઇ સરળ માર્ગ નથી. અહીંઆ પણ મુશ્કેલી તો નડવાની. તપાસ ઉપરથી માલુમ પડતાં એકાદ ચિન્હ પર નિદાનનો બધો આધાર મૂકી નજ શકાય. છાતીની તપાસમાં હંમેશાં એવી ભૂલ થતી આવે છે. પચીશ વર્ષ પહેલાં એવી માન્યતા હતી કે હ્રદયનો એકાદ ધબકારો આઘો પાછો કે નબળો સબળો થયો તો આ નજીવા ફેરને હ્રદયનું દર્દ માની દર્દીની સ્થિતિ ઘણી ગંભીર ગણી કાઢવામાં આવતી. પણ હવે સમજણ પડી કે બીજી ફરિઆદ ન હોય એટલે કે દર્દીને શ્વાસ ચડતો ન હોય ને હ્રદય ઢીલું પડી ન ગયું હોય તો આવા ધબકારાના ફેરફારની ખાસ કાંઇ કિંમત નથી. જેવી હ્રદયના દર્દમાં પચીસ વર્ષ પહેલાં ભૂલ થતી તેવી આજે ફેફસાંના ક્ષયના સંબંધમાં થાય છે. ફેફસાંમાં એકાદ ખુણેખાંચરે જરા અવાજમાં ફેર માલુમ પડે તો ક્ષય કુટી બેસાડીએ છીએ. આ થવું ન જોઇએ.

દર્દીને કંઇ ફરીયાદ ઉભી ન થઇ હોય અને કોઇ વેળા ફેફસાંમાં જરા અવાજમાં ફેરફાર સંભળાય તો તેનાથી બ્હી જવાની જરૂર નથી. વળી શરૂઆતમાં ફેફસાંમાં ચોખ્ખાં ચિન્હો મળી આવવાં એ લગભગ અશક્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. દર્દ વધુ પ્રસરી ગયા પછીજ આવાં ચિન્હો તપાસમાં માલુમ પડે છે. તેમાંયે જો ફેફસાંના ઉંડાણમાં ક્ષય પ્રસરતો હોય તે બ્હારથી ચિન્હો જણાય તે પહેલાં તો મહિનાઓ વીતી જાય છે. કોઇ પણ દર્દની તપાસ કરતાં કાંઇ ક્ષયનાં ચિન્હો માલમ ન પડે તોયે તે દર્દીની છાતીની બે ચાર વાર તપાસ કરીને પછીજ મત બાંધવો જોઇએ. શરૂઆતના ફેરફારમાં નજરે જોવામાં કોઇક વેળા ક્ષયના સ્થાન ઉપરની છાતીનો ભાગ જરા સુકાયેલ કે સંકોચ પામેલો દેખાય છે. ટકોરા મારવાથી તે સ્થળ ઉપર જોઇએ તેવો ચોકખો રણકો આવતો નથી અને ભુંગળાથી (Auscultation) શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાના અવાજ બગડેલા અને સોજાને લઇને ઉપસ્થિત થએલા બારીક બીજા અવાજો સંભળાય છે. આની કિંમત ડાકટરો સમજી શકશે. નાડીનો વેગ ક્ષયમાં ઉતાવળો રહે છે. એકલાં ચિન્હો પર આધાર રાખી શકાતો નથી જેથી અમૂક ફરીઆદ અને ચિન્હો સાથે માલુમ પડે તોજ ક્ષયનું નિદાન ચોક્કસ થઇ શકે.

બલગમની તપાસઃ–નિદાનનું આ એક અતિ ઉપયોગી સાધન છે. ઉધરસવાળા દરેક દર્દીનો બલગમ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસવો એવો નિયમ હોવો જોઇએ. ઉપરોક્ત ફરીયાદવાળા દર્દીના બલગમમાં જો જંતુ માલુમ પડે તો નિદાનમાં પછી શંકાને કાંઇજ સ્થાન રહેતું નથી. આ રીતે બલગમની તપાસ નિદાનમાં સહુથી શ્રેષ્ટ સાધન ગણી શકાય. પણ મુશ્કેલી એ છે કે જંતુ શરૂઆતમાં બલગમમાં પડતા નથી. પણ જ્યારે સડો સારી રીતે પ્રસરી ફેફસાંમાં છિદ્રો પડે છે અને સડેલો ભાગ બલગમ સાથે બ્હાર આવે છે ત્યારે આ સડેલા ભાગ સંગાથે જંતુ બ્હાર આવે છે. તેથી [illegible] રીતે જો જંતુ બલગમમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પડવા માંડે તે પહેલાં નિદાન કરી લેવું જોઇએ. જંતુ બલગમમાં મળે ત્યાંસુધી નિદાન કરી શકવું અથવા રાહ જોઇ બેસી રહેવું એનો અર્થ એટલોજ કે શરૂઆતની સારા થવાની તક આપણે વિચારવમળમાં ગુમાવી બેઠા. જંતુ બલગમમાં ન મળે તો ક્ષય નથી એમ ન કહેવાય. કારણકે ઘણી વખત જંતુ બલગમમાં મુદ્દલ દેખાવ દેતા નથી. એક સેનેટોરીઅમના રીપોર્ટમાં હતું કે લગભગ ૧/૩ દર્દીઓમાં ક્ષયના જંતુ નહોતા મળ્યા. આ બધા દર્દીઓની વાત થઇ તો શરૂઆતના દર્દીઓમાં તો આથી પણ થોડા પ્રમાણમાં જંતુ મળે એમાં નવાઇ શું ? કેટલીક વખત એક તપાસમાં જંતુ નથી મળતા પણ પાંચ દશ વખત તપાસ કર્યે માલુમ પડે છે, જેથી બલગમની બારીક તપાસનું પરિણામ નકારમાં આવે તેથી સંતોષ માની બેસી ન રહેતાં અનેકવાર બલગમની તપાસ કરાવવી જોઇએ. પણ આ કામ ઘરનો ધંધો માંડી બેઠેલ એક હથ્થુ ડાકટરથી બનવું મુશ્કેલ છે. એકબાર એક દર્દીના બલગમમાંથી વીસમી વખતે જંતુ મળ્યા હતા. હવે આટલી ધીરજ, ખંત અને ખર્ચ ઇસ્પીતાલ સિવાય અન્ય સ્થળે ન સંભવી શકે. જંતુની સંખ્યા જૂજ હોઇ સાધારણ તપાસમાં જંતુ ન મળતાં હોય તો વિશેષ બારીકીથી તપાસ કરવાની એક બે રીત છે; પણ તે મોટી લેબોરેટરીમાંજ અમલમાં મૂકી શકાય. દર્દી બલગમ થુંકવાને બદલે ગળી જતો હોય તો ઝાડાની જંતુ માટે તપાસ કરવી. સવારમાં પડતો બધો બલગમ તપાસ માટે લેવો જોઇએ અને તે બધો બલગમ ઉધરસ ખાઇને કાઢેલો હોવો જોઇએ. બલગમ બહુ ન આવતો હોય તો સવારમાં ગળું ખંખેરીને બલગમ કાઢવા મહેનત કરવી. બલગમની તપાસ વખતે બલગમમાંથી જાડી કણીઓ વીણી તેનેજ ખાસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તપાસવી જોઇએ. શરૂઆતમાં બલગમ સાથે લોહી પડે તો તેની બરાબર તપાસ કરવી. તેમાં ઘણે ભાગે જંતુ મળી આવશે.

સ્પેસીફીક રીએકશન (Specific Reaction) **ક્ષયના દર્દીના શરીરમાં કે લોહીમાં થતા ખાસ ફેરફારો:**–આ બે પ્રકારે તપાસાય છે. એક તો દર્દીના લોહીમાં થએલા ફેરફારની તપાસ, અને બીજી ટ્યુબરક્યુલીન એટલે ક્ષયની રસી તપાસ અર્થે શરીરમાં મૂકવાથી પ્રત્યાઘાતરૂપે થતાં ચિન્હો. પહેલાનાં એટલે લોહીના બે ત્રણ ટેસ્ટ (tests) પૂર્વે પ્રચલિત થએલા પણ એકે ખાસ ઉપયોગી ન નીવડતાં. હાલ તેનો ઉપયોગ બહુ થતો નથી. બીજામાં ક્ષયની રસી તપાસ અર્થે શરીરમાં એક અથવા બીજે રસ્તે મૂકવામાં આવે છે. માતા કાઢવાની જેમ, આંખમાં ટીપાં નાખીને અથવા ઇન્જેકશન રૂપે રસી મૂકવામાં આવે છે. આ તપાસની રીતનો ન છુટકે ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કારણ કે આમ વાપરવા જતાં પણ કોઇ કોઇ વખત નુકશાન કરી દે છે. નિદાનમાં આ રીતે કોઇ કોઇ વેળા મદદ કરી શકે છે, પણ અનુભવથી એ જણાયું છે કે નિદાનમાં તેની કિંમત બહુજ થોડી છે તેમજ તેની કિંમત અને ઉપયોગ યથાર્થ સમજવાને ખાસ અનુભવની જરૂર છે.

એકસ-રે (X-ray) **વીજળીથી લેવાતો ફોટો:**- આના ખાસ અનુભવીને હાથે નિદાનમાં ઠીક મદદ મળી શકે છે. ક્ષયથી જીર્ણ થતા ભાગનો ફેફસાંનો ફોટા કે ઓળો ઓછોવતો ઘટ દેખાય છે. અને તે ફેરફાર ઉપરથી અટકળ કરી શકાય છે કે અમુક સ્થળે આટલો બગાડ હશે. દર્દ જોરમાં છે કે શાંત તે આમાં સમજી ન શકાય. તેમજ એકલા ફોટાના ફેરફારથી ભડકી પણ ન જવું. કારણ કે ઓળામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફેરફાર અનેક કારણથી થવા સંભવ છે. અને દર્દીઓના ઝાઝા અનુભવથી વિમુખ રહેનારા સ્પેશીઆલીસ્ટો કેટલીક વખત પોતે ગભરાઇ જાય છે અને સામાને ગભરાવી દે છે દર્દીની ફરીઆદ, બીજાં ચિન્હો અને સાથે સાથે પ્રમાણમાં ફોટામાં ફેર નજરે પડે તો નિદાન વધુ ચોક્સ રીતે કરી શકાય. જો કે શરૂઆતના નિદાનમાં આવો ફોટો પણ બહુ ઉપયોગી નથી નીવડતો. હવે નિદાનમાં કયા કયા દર્દો સાથે ભૂલાવો થવા સંભવ છે તે તરફ નજર કરીએ.

ક્ષય, બીજા કયા દર્દને મળતાં ચિન્હો ધારણ કરે છે. **મેલેરીઆ.** આ ભૂલ શરૂઆતમાં ઘણી વખત થાય છે લોહી તપાસતાં મેલેરીઆનાં જંતુ ન મળે અને તાવ ક્વીનાઇનથી ન રોકાય, તો મેલેરીઆનો તાપ હોવા સંભવ નથી. ઉધરસ મેલેરીઆમા ભાગ્યેજ થાય છે,

ટાઇફોઇડ ફીવર [મુદતીઓ તાવ] ઘણાં ચિન્હો મળતાં આવે છે. અને ખાસ કરીને ક્ષયનો જોરથી ધસારો હોય છે ત્યારે શરૂઆતમાં નિદાનની મુશ્કેલી પડે છે લોહીની તપાસથી મુદતના તાવનું નિદાન કરી શકાય છે.

નરવસ ડીસ્પેપ્સીયા (Nervous dyspepsia) આ શોભીતું નિદાન કરવા જતાં અનેક વખત ગફલતમાં રહી જવાય છે. આવા અજીર્ણમાં તાપ બીલકુલ હોતો નથી. તેમજ ભૂખ તદ્દન મરી જતી નથી. આમાં જો ઉધરસ શરૂ થાય તો ફેફસાંની બરાબર તપાસ કરવી જોઇએ.

ક્લોરોસીસ (Chlorosis) યુવાવસ્થામાં સ્ત્રીઓમાં થતો પાંડુ, નબળું અને ફિકું પડતું શરીર લોહ આપતાં સુધરવા ન માંડે તો ક્ષયની શંકા કરી બારીકીથી ફેફસાંની તપાસ કરવી જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ન્યુરેસ્થીનીઆ (Neurasthenia) આનું નિદાન કરવા પહેલાં ક્ષયની શરૂઆત તો નથી તેને માટે સાવચેત રહેવું જોઇએ.

ચાલુ ખાંસીઃ- ચાળીસ વર્ષની ઉમર પહેલાં ખાંસી કાયમ રહે એ અસ્વાભાવિક છે, ને જો ખાંસી કાયમ રહેવા માંડે તો ક્ષયની શંકા કરવી વ્યાજબી ગણાય

ઇન્ફ્લુએન્ઝાઃ- આ નિદાન આપતાં પહેલાં નક્કી કરી લેવું જોઇએ કે ક્ષયનાં પગલાં તો નથી થયાં ને ?

ન્યુમોનીઆ ને બ્રોન્કો-ન્યુમોનીઆઃ- આ રીતે પણ ક્ષયનું મંડાણ થતું હોવાથી ક્ષયનો ખ્યાલ રાખવાની જરૂર છે.

પ્લુરસીઃ- કારણ વિના ફેફસાંના પડનો સોજો થઇ આવે તો ક્ષયની આગાહી કરવી.

દમઃ- દમવાળાને ક્ષય થઇ આવે છે, તો કોઇ વેળા ક્ષયની શરૂઆતમાં દમના ચિન્હો દેખાય છે.

કયાં કયાં દર્દો ક્ષયને મળતાં ચિન્હો ધારણ કરે છે તે જોઇએ.

પેટમાં કે અન્ય કોઇ સ્થળે પરૂ કે ગુમડું થાય તો ક્ષયના જેવો તાવ અને અન્ય ચિન્હો ઉપસ્થિત થવા સંભવ છે. લોહીની તપાસમાં પરૂનાં અસ્તિત્વની ખબર પડવા સંભવ છે. આમ લાગે તો એપેન્ડીકસ (Appendix) પિતાશય, કે યકૃતમાં (Liver) કે અન્ય સ્થળે બરાબર તપાસ કરવી. ફેફસાંના પડમાં પરૂ અથવા હૃદયના પડના સોજામાં ક્ષયને મળતાં ચિન્હો હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોજકીન્સ ડીઝીઝ (Hodgkin's Disease) આમાં ગળામાં, બગલમાં ને અન્ય સ્થળે ગાંઠા અને તાવ હોય છે. આથી નિદાનમાં ભૂલ કરવાનો સંભવ છે.

હૃદયના અમુક દર્દના બલગમમાં લોહી પડે છે. પડખામાં શુળ ઉપડી ફેફસાંમાં અમુક અવાજો પણ સંભળાય છે. આથી નિદાનમાં ભૂલ કરવાનો સંભવ છે.

ફેફસાંમાં ગરમી ને (Syphilis) લઇને થતા ફેરફારમાં ક્ષયને મળતાં ચિન્હો થઇ આવે છે.

ગરમી માટે લોહી તપાસવાથી, અને ગરમીની સારવારથી થતા આરામથી નિદાનનો ઉકેલ કરી શકાય છે.

ફેફસાંના બીજા ઘણા વ્યાધીઓમાં ક્ષયને મળતાં ચિન્હો થવા સંભવ છે, તો તે સર્વનો બરાબર વિચાર કરી તપાસ કરી જોવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬

ક્ષયની ચિકિત્સા

ચિકિત્સાના વિચારમાં કુદરતનાં અનેક રહસ્યનું તેમજ મનુષ્ય સ્વભાવની ચિત્ર–વિચિત્રતાનું સરસ રીતે ભાન થાય છે. પ્રગતિ અને સુધારાની ધુનમાં મસ્ત બનેલ આજના વિજ્ઞાનની ઓથે કૃત્રિમ જીવન ગાળનાર મનુષ્ય ઉપર, પોતાની સનાતન વ્યવસ્થાનું ઉલ્લંઘન કરવા કાજે, કુદરત કેવી રીતે કોપે છે અને તેને રીબાવી રીબાવીને, કોઇ ક્રૂર દુશ્મનની પેર તેનો કેમ જીવ લે છે, તે બોધ જેટલો દુઃખદાયક છે તેટલોજ જરૂરી છે; વળી મનુષ્ય વખતસર ચેતીને કુદરત દેવીને ખોળે જઇ, **करिष्ये वचनं तव** કહી તેનો આશરો લે છે, ત્યારે તેના ઉપર દયા લાવી તેને કેવી રીતે ઉગારી લે છે, તે પણ આનંદજનક અનુભવ છે. આજ કંઇ નહિં તો એક સૈકાથી, મનુષ્ય કુદરતને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તનાર દાસી બનાવવા મથી રહ્યો છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં કુદરતની અનંત બળવાળી શક્તિઓ મનુષ્યના ઉપભોગના અર્થેજ જાણે ઇન્દ્રજાળથી પોતાની મેળેજ પોતાનું કાર્ય મનુષ્યનો હુકમ ઉઠાવીને કરી રહી હોય તેમ પ્રથમ દૃષ્ટિએ સહુ કોઇને દિસે છે પણ વેંતીઓ મનુષ્ય ગર્વમાં હજી નથી સમજતાં શીખ્યો કે તે અનંત શક્તિ તેનું કર્યું કાર્વ્યું પળવારમાં ધુળ કરી નાખશે.

ધનની લાલસા મનુષ્ય સ્વભાવમાં કેટલું પ્રાધાન્ય પામી રહી છે તેનો ખ્યાલ આમાં આવશે. સાચી ખોટી જાહેર ખબરો છાપી, અથવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જેમ તેમ સલાહ આપી 'ક્ષય'થી હતાશ થએલાં નિર્ભાગી મનુષ્ય અને તેના કુટુમ્બના ભોગે પણ પૈસો પ્રાપ્ત કરવાના અધમ પ્રયત્નોના અનેક દાખલા દુર્ભાગ્યે ઘણે સ્થળે નજરે પડે છે. આથી વિશેષ મનુષ્ય સ્વભાવની અધોગતિ કઇ હોઇ શકે? " મને જીવલેણ ક્ષય લાગુ પડયો, " એમ વિચારથી માણસ એટલો ત્રાસી જાય છે કે જાણે મોત તેની પાછળ પાછળજ કોઇક વખત ઝડપ મારતું હોય તેમ તેને લાગે છે. કોઇ પણ પ્રકારે આમાંથી છુટકારો મેળવવા તે અનેક સાચાં ખોટાં ફાંફાં મારે છે, જીન્દગીભરનું બચાવેલું ધન લુંટાઇ જાય તેની તેને દરકાર રહેતી નથી, અને તેમાં ખોટું પણ શું? મહાકવી કાલીદાસે બરાબર કહ્યું છે કે **शरीर माद्यं खलु धर्मसाधनम्।** પણ આ જગતમાં આવી મનોદશાનો લાભ લેનારા ધુતારાની કયાં ખોટ છે ? આજે ક્ષયની અકસીર દવાઓને નામે આખા જગતમાં જે રાખ અને ધુળ વેચાય છે, તેમાં ભાગ્યેજ કોઇમાં કાંઇ માલ હોય છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી. ખરી સારવાર કદાચ કોઇ સારી દવા મળે તો પણ દવાના સેવનમાં સમાપ્ત થતી નથી. તો પછી આજની જાહેર ખબર ઉપર ફેલાએલી દવાઓનું તો કહેવુંજ શું? આપણે આગળ ઉપર જોઇ શકીશું કે અત્યારે નજરે પડતો સારવારનો પ્રબંધ ખરી સારવારની પદ્ધતિથી કેટલો વિમુખ છે !

ક્ષયની કોઇ રામબાણ દવા શોધવાને આજે આખું જગત મથી રહ્યું છે. પ્રથમ તો આ દર્દ અસાધ્ય મનાતું; પણ જંતુની શોધ પછી અને ખાસ કરીને આશ્રમ-જીવન પદ્ધતિ Sanitarium Treatment કે જેનો આપણે આગળ ઉપર લંબાણપૂર્વક વિચાર કરીશું તેમાં ખુલ્લી હવામાં આરામ, કસરત અને આહારના નિયમિત જીવનથી ઘણા દર્દીઓને આરામ થયા પછી લોકોને હિમ્મત આવી છે કે આ દર્દ પણ મટી શકે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેવું છે. પણ હજી સુધી રામબાણ કહી શકાય એવી કોઇ દવા શોધાઇ નથી. ક્ષય થવાનાં કારણ-વિચાર વખતે આપણે બે મત ચર્ચ્યા હતા; તદનુસાર સારવારના પણ બે માર્ગ સંભવી શકે. એક તો દવાથી દર્દના જંતુઓનો નાશ કરવાનો, અને બીજો દર્દીના ક્ષીણ થતાં જતાં શરીરને મજબુત રાખવા પ્રયત્ન કરવાનો કે જેથી જંતુઓનો હુમલો પાછો હટી શકે. આ બેમાં પ્રથમ પદ્ધતિ એટલી બધી ફતેહમંદ થઇ નથી, અને તેથી 'આશ્રમ-જીવન'ની પદ્ધતિને ક્ષયની સારવારમાં પ્રથમ પદ આપી ગ્રહણ કરવામાં આવે છે.

ક્ષયની દવાની અનુક્રમણિકામાં હાલ સૌથી અગ્રે વિવિધ પ્રકારનાં ઇન્જેકશનો નજરે પડે છે. જેવાં કે ટયુબરકયુલીન, પારો, સોમલ, સીનામીક એસીડ, સોનું, કેલ્સીઅમ અને કોડલીવર ઓઇલ અથવા બીજી જંતુવિનાશક દવાઓ. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં સીરમ વીકસીન ધારેપીની રસીઓ આવે છે. કિરણોના પ્રયોગમાં, એકસ રે, વાયોલેટ રે, ફીનસન રે, સૂર્યનાં કિરણો અને રેડીઅમનો પ્રયોગ આ ઉપરાંત દૂધ ને છાશનો પ્રયોગ, સાકર કે સંગીતનો પ્રયોગ, એમ તરેહવાર પ્રયોગો અજમાવવામાં આવે છે. લગભગ દરેક દેશવાર જુદી જુદી સારવારની પદ્ધતિ જગત સમક્ષ રજુ કરવામાં આવે છે, અને દર વર્ષે એક બે નવી શોધો બહાર પડતી રહે છે. જર્મની ફ્રીડમેનની ટયુબરકલ જંતુની રસી માટે બણગાં ફૂંકી રહ્યું છે. ફ્રાન્સનો કાલ્મેટ પોતાની રસીને સર્વોત્તમ માની રહ્યો છે. ઇટાલીમાં વળી મેરેગ્લીએનો પોતાના વેકસીન સીરમનું ગીત લઇ બેઠો છે. જીનીવામાં સ્પાહલીગરનો ઇલાજ ખુબ વખણાઇ રહ્યો છે. ઇરાનમાં દ્રાક્ષ પ્રયોગ ગુણકારી ગણાય છે; ત્યારે રૂશીયામાં કૂમીશ પ્રયોગ વધારે પ્રચલિત છે, અમેરિકામાં વળી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વનસ્પતિપ્રયોગની અજમાએશ થઇ રહી છે; ત્યારે હિન્દુસ્થાનમાં વૈદ્યની ભસ્મ ને રસાયણ તથા લસણના પ્રયોગને સારવારમાં પ્રાધાન્ય અપાય છે. પીવાની દવા અનેક આપવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે કરીને કેલસીયમ, ક્રીઓઝોટ, ઇકથીઓલ, આયોડીન, પારો, સોમલ, સોનું, અભ્રક વગેરે. સુંઘવાની દવાઓમાં ફોરમાલીન, આયોડાઇન, પાઇન યુકાલીપ્ટસ, મ્યાયાઝોસ મુખ્ય છે. હવાફેરનાં સ્થળો અને પાણીના પ્રભાવની કહાણીઓનો હિસાબ પણ ઓછો સંભળાતો નથી. અહીંનાં હવાપાણી આવાં ગુણકારી છે, અને ત્યાંનાં તેવાં છે, એવી અનેક અનુભવી ને બીનઅનુભવીઓની વાતો હરહંમેશ ચાલુજ હો છે. હાલમાં વળી છાતીમાં પવન ભરી ફેફસાંને આરામ આપવાનો પ્રયોગ વધારે પ્રચલિત થતો જણાય છે. શસ્ત્રવિદ્યાવાળાઓ પણ આ દર્દની સામે લડત ચલાવવા શસ્ત્ર વડે ક્ષયચિકિત્સામાં ઝંપલાવવા તૈયાર થઇ જતા જોવામાં આવે છે. આમાંની બધી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી છે એમ કહેવાનો આશય નથી. કોઇને એક તો કોઇને બીજી, એમ અનેક દવા લાગુ પડી હશે, પણ આમ છુટા છવાયા દાખલા ઉપર વિશ્વાસ રાખી, આપણે પણ આંખ મીંચીને તે પ્રમાણે વર્તવું તે ડહાપણભરેલું ન ગણાય. વળી આ દર્દ વિષે એક મુખ્ય વાત યાદ રાખવાની છે કે તે માત્ર કુદરતી રીતે કાંઇ પણ દવા વિના મટી શકે છે. અમુક દર્દીને કુદરતી રીતે આરામ થયો કે ઔષધથી તે નિર્ણય કરવો મુશ્કેલ છે; એટલુંજ નહીં પણ અશકય છે, અરે, અનેક કિસ્સાઓમાં અનેક વખત સારવારને નામે ખોટે માર્ગે ચઢી જતાં દર્દી અને દાકતરની દયા ખાઇ દયાળુ પ્રભુનેજ મદદ કરવા દોડવું પડે છે.

સારવારનો સવિસ્તાર વિચાર કરવાનું શરૂ કરીએ તે પહેલાં કેટલીક બાબતો ક્ષયચિકિત્સામાં ખાસ જાણવા જેવી છે તે તરફ નજર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરીશું. આ દર્દ દર્દીની શ્રદ્ધા ને ધૈર્ય તેમજ ચિકિત્સકની દીર્ઘદ્રષ્ટિ અને સમતોલપણાની સૌથી કડક કસોટી કરનાર છે. તેમજ મનુષ્યને તેના જ્ઞાનની અલ્પતાનું પૂરેપુરૂં ભાન કરાવે છે. ગમે તેવો અભ્યાસી કે અનુભવી ચિકિત્સક આ દર્દ વિષે સમય અથવા પરિણામની ચોક્કસ રીતે આગાહી કરી શકતો નથી. આ દર્દમાં વિસ્મયકારક ફેરફારો થાય છે તે જોઇને દાકતરો પણ ગમ ખાઇ જાય છે. સાજો સારો લાગતો અને આરામ થઇ ગએલ દર્દી કોણ જાણે શાથી વળી પાછો થોડા સમયમાં પટકાઇ પડે છે તો કોઇ વેળા જેના માટે હાથ ખંખેરી નાખ્યા હોય તેવા મૃત્યુના મ્હોંમાંથી બચેલા દર્દીઓના દાખલા મોજુદ છે. જીર્ણ વ્યાધિઓના સમૂહમાં આ દર્દની વિશેષતા એ છે કે તે જલ્દી કાબુમાં આવીને સમાઇ જાય છે. પણ તેના આ ગુણેજ ધણાઓને ભૂલાવામાં નાખી દીધા છે. 'મને હવે સારૂં થઇ ગયુ" એમ માની દર્દી ગાફિલ બને છે, ત્યાં તો થોડાજ વખતમાં તે મોતને કિનારે ધસડાતો માલુમ પડે છે. મીઠા મીઠા બોલથી ને માલ વિનાની દવાથી, માણસો ઘણીવાર આરામ કર્યાનો જશ ખાટી જાય છે ત્યારે ધણી વખત અનેક ઉપચારો ફેરવી ફેરવીને કરવા છતાંય તલભાર સુધારો માલુમ પડતો નથી; એવું વિચિત્ર આ દર્દ વિચિત્ર ઉપચારોને વશ પણ થાય

આશાવાદ એ આ દર્દનું એક ખાસ લક્ષણ છે. છેવટની ઘડી પર્યંત પણ દર્દી આયુષ્યની આશા પોષી રહે છે. તેમજ જરા તબીયત સુધરી કે દર્દ તદ્દન નાબુદ થયું છે એમ માની ફરી ગફલતીનું જીવન આદરી ચુકે છે. આથી સારવાર પૂરતા સમય પર્યંત લેવાતી નથી અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાતી નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દર્દીના સ્વભાવ તથા આદતની આમાં પૂરતી કસોટી થાય છે. સારવારમાં આ તત્વ પર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે એમ આપણે આગળ ઉપર જોઇશું. ચીડીયો, ગર્વિષ્ટ, તુંડમિજાજી, તિતાલી, ઉતાવળીઓ, આપખુદી એવા સ્વભાવવાળા આ દર્દના પંજામાંથી ઝટ નીકળી શકતા નથી. જ્યારે ધીર, ખંતીલા, શાંત સ્થિર-એવા સ્વભાવવાળા મનુષ્ય જલ્દી આરામને રસ્તે ચડી જાય છે.

ઉપર કહ્યું તેમ ક્ષયની સારવાર મુખ્યત્વે કરીને બે પ્રકારે કરવામાં આવે છે. પહેલા પ્રકારની સારવાર જંતુઓના સિદ્ધાંત ઉપર બંધાએલી છે. અને બીજા પ્રકારના ઉપચારનો સિદ્ધાંત એમ છે કે દર્દીને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવવો કે તેથી તે કૌવતવાન થાય અને ક્ષયના હુમલાની સામે ટક્કર ઝીલી શકે.

પહેલી માન્યતા પર શ્રદ્ધા ધરાવનાર અમુક બાબત પર ખાસ લક્ષ આપે છે. જ્યારે બીજી માન્યતાવાળા તદ્દન જુદેજ માર્ગે સારવારનો પ્રબંધ રચે છે.

પહેલી માન્યતામાં ખાસ ધ્યાન અપાતી બાબતોઃ-

જાહેરાત કરવી (દર્દીની) Notification

અલગ કરવા (દર્દીને) Segregation

ક્ષયના જંતુની રસી Tuberculin Treatment

ફેફસાંના પડમાં હવા ભરવી Artificial Pneumothor.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બીજી માન્યતામાં ખાસ ધ્યાન અપાતી બાબતો:-

ખુલ્લી હવા	Fresh air
આરામ	Rest
કસરત	Exercise
ખોરાક	Diet
દવા વગેરે	Drugs etc.
માનસિક ચિકિત્સા	Psycho-therapy
હવા પાણી વિ.	Climate etc.

અને ખુલ્લી હવા, આરામ, કસરત, ખોરાકની સંભાળ એટલે આશ્રમજીવન પદ્ધતિ:-Sanitarium Treatment.

હવે આ દરેક ઉપાયના સારાસારનો વિચાર કરીએ. પહેલું-જે દર્દી ક્ષયથી પીડાતો માલુમ પડે તેને તેવો જાહેર જોઇએ કે જેથી લોકો પ્રથમથી તેનાથી ચેતતા રહે. આ રીતે ચેપ પ્રસરતો અટકાવવા માટેની છે. એને અંગ્રેજી 'Notification' કહે છે. આ રીત નિષ્ફળ નીવડી છે. અને જેવા પરિણામની આશા તેમાંથી રાખવામાં આવી હતી તે પ્રાપ્ત થયું નથી, એટલુંજ નહિ, પણ ઉલટાં પરિણામો નજરે ચડે છે. આ રીત ફતેહમંદ કેમ ન થઇ શકી, તે સમજવું મુશ્કેલ નથી, કારણ કે પ્રથમ તો ક્ષયનું નિદાન એકદમ થવું જોઇએ, તોજ તેમાં કાંઇ અર્થ સરે. પણ પ્રથમ બતાવ્યું તે પ્રમાણે શરૂઆતમાં ક્ષયનું નિદાન, તે વિષયના અભ્યાસની પાછળ જીંદગી કાઢનાર દાકતરથી પણ હંમેશ ચોકસાઇથી થઇ શકતું નથી; તો સાધારણ ધંધાદારી દાકતરનું શું ગજું? બીજું દર્દીને પોતાને વેળાસર દાકતર પાસે જવાનું ગમતું નથી [illegible] માં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવી છે, તે જંતુ વિનાશક પદ્ધતિનાં દરેક અંગ નિષ્ફળ નીવડયાં છે. તો જાહેરાતની રીત નિરર્થક નીવડે તેમાં નવાઇ જેવું નથી જાહેરાતની પદ્ધતિથી જો કાંઇ થયું હોય તો ફક્ત એટલું જ કે તેણે કુદરતનો ભોગ બનતા હતાશ થયેલા ક્ષયના દર્દીને વધુ નાસીપાસ અને દુઃખી કર્યા છે.

જાહેરાત પછી બીજું પગલું તેવા દર્દીઓને તદ્દન અલગ રાખવાનું છે. (Segregation) અલગ રાખવાની રીત પણ ઉપરની રીત પ્રમાણે નિષ્ફળ નીવડી છે દર્દને શરૂઆતમાં ઓળખવાની મુશ્કેલી, અંગત સગાંવ્હાલાં અને સ્નેહીઓથી તદ્દન અલગ રાખવાની લગભગ અશકયતા, અને તે ઉપરાંત અલગ રાખવાની પદ્ધતિની નિષ્ફળતા, તે બધાંથી આ પદ્ધતિ વ્યવહારિક ગણાતી નથી. વળી દરદીને અલગ રાખવાથી મોટી ભૂલ એ થાય કે દર્દીને પોતાની સ્થિતિ કફોડી દીસે છે. તે જ્યાં જાય ત્યાં તેના સાથે રહેવું આભડછેટ માનીને લોકો તેને હડધુત કરે છે. હોટેલમાં, વીશીમાં કે કયાંય પણ તે અસ્પૃશ્ય અને ત્યાજ્ય મનાય છે. પ્રાણઘાતક રોગના પંજામાં સપડાએલ દર્દી આથી વધારે ને વધારે મુંઝાય છે. તેને માનસિક આઘાત પહોંચે છે, અને સારા થવા માટે જે શાંત, બેફીકર અને નિર્ભય માનસિક સ્થિતિની તેને ખાસ જરૂર છે, તે તેને લાધતી નથી, દાકતરો જરા માનસશાસ્ત્ર સારૂં જાણે તો ઘણું કરી શકે તેનો આ પુરાવો છે.

ત્યાર પછીનું પગલું ટયુબરક્યુલીનની સારવારને નામે ઓળખાય છે. ૧૮૯૦માં જ્યારે કોકે (Koch) જર્મનીમાં શોધ કરી, ત્યારે તો જાણે રામબાણ દવા મળી હોય તેમ હર્ષના આવેશમાં પોતાના ઔષધની ખુબી જોવા તેણે જગતના ભલભલા દાકતરોને નોતર્યા. પણ વખત જતાં જગતને [illegible] કે તેમાં [illegible] ખાસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રામબાણ જેવું તત્ત્વ નથી. હાલ છુટાછવાયા દર્દી પર અનુભવીને હાથે ટયુબરક્યુલીન થોડો ઘણો લાભ કરતું સંભળાય છે. વેકસીન અને બીજી રસીઓની પણ આવીજ દશા છે.

છેલ્લે હમણાં ફેફસાંના પડમાં કૃત્રિમ રીતે હવા ભરી, ફેફસાંને આરામ આપવાની પદ્ધતિ અજમાવવામાં આવે છે. આ રીત હજી સાધારણ રીતે નવીન હોવાથી તેના પરિણામ વિષે પુરતી માહિતીપૂર્વક ન બોલી શકાય. હજી તે પ્રયોગરૂપેજ અજમાવવામાં આવે છે એટલે ચોક્કસ મત બાંધી દેવો તે પણ યોગ્ય નથી. કદાચ તે પણ કોઇ છુટાછવાયા દાખલાઓમાં ફળદાયક નીવડે; પણ દરેક દર્દીને તે લાગુ પડે કે કેમ તે શંકાસ્પદ છે.

આ રીતે જંતુવિનાશક પદ્ધતિનાં દરેક અંગ કંઇ પણ ખાસ આશા આપતાં હોય એમ દેખાતું નથી. ખરેખર, તે પદ્ધતિ કોઇ ભુલભરેલા દ્રષ્ટિબિન્દુ ઉપર રચાયેલી છે અને તેમાં મનુષ્ય અને કુદરતના પરસ્પર સંબંધનું જ્ઞાન જોવામાં આવતું નથી. જંતુ વિનાશક પદ્ધતિની ચર્ચામાં બતાવ્યું છે તેમ ક્ષયને જડમૂળથી કાઢવાની કોઇ સ્હેલી રીત નથી કુદરતને શરણ જવું તેજ પરમ માર્ગ છે. તેમાંજ કાંઇ આશા છે. કૃત્રિમ ઇલાજો નિષ્ફળ નિવડયા છે અને જે જે કૃત્રિમ ઉપચારો થયા, તેથી અનેક દર્દીઓએ પોતાનાં અમૂલ્ય જીવન ખોયાં છે. ક્ષયનું દર્દ આંતરીય સારવારથીજ જવું જોઇએ. શિયાળાનાં સુકાઇ ગયેલ પાંદડાવાળું વૃક્ષ કેવું કરૂપડું, શુષ્ક અને નિર્જીવ લાગે છે! જરા પણ પવનની ફુંક આવી કે દસ વીસ પાંદડાઓ એની મેળે જમીન ઉપર પડી જશે તે વખત સૌને લાગે કે આ વૃક્ષ હવે જીવતું નથી રહ્યું, પણ ઉનાળો આવે અને વસન્ત આવે કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તુરતજ નવીન પવન વહેવા લાગે છે. કુદરત જાણે પોતાનું વર્તન ફેરવતી હોય એમ માલુમ પડે છે, અને તેજ સુકકાં વૃક્ષમાંથી ખરી પડતાં પાંદડાની જગ્યાએજ કુમળાં પાનો ફુટે છે. અને થોડા સમયમાં તો નવપલ્લવિત વૃક્ષો સૃષ્ટિની સુંદરતાને દીપાવે છે. ક્ષયના દર્દનું પણ તેમજ સમજવું. જ્યારે ક્ષયના દર્દની ખરી સારવારનું જગતને ભાન થશે, ત્યારે ક્ષયનો દર્દી જીવલેણ વ્યાધિથી પીડાતો નહીં ગણાય. મૃત્યુને કિનારે બેસી ઘડી બે ઘડીમાં તે મૃત્યુના પ્રવાહમાં તણાવાનો ભય નહીં રાખે; માત્ર વસન્તની વાટ જોતાં વૃક્ષની પેર, તે કુદરત ઉપર પોતાનું સર્વ ત્યજી દઇ નૈસર્ગિક ક્રમ તેને જેમ ફરમાવશે તેમ તે કરશે. અને તેમાં તેને પુરતો બદલો મળશે. નિર્બળ શરીર વધારે સચેત થશે તેનાં અંગમાં ધીમે ધીમે—અતિ ધીમે પણ ખરેખર સાચેજ નવનવાં ચેતનનાં જોમ આવશે. અને વળી પાછો જાણે નિદ્રામાંથી ઉભો થઇને ઉગતે પ્રભાતે મનુષ્ય પોતાના કાર્યમાં પરોવાય તેમ તે ફરી જીવન પંથે પડશે!

આ સર્વ આશ્રમ જીવનની પદ્ધતિથીજ બની શકે તેમ છે; તે હવે બતાવવું રહ્યું. આશ્રમજીવનનો પ્રયોગ આજ વર્ષોથી જગતના આગળ પડતા દેશોમાં થાય છે. સ્થળે સ્થળે તેવા આશ્રમો ધનિકોની મદદથી સ્થપાયા છે, અને વિસ્મયકારક પરિણામો આવ્યાં છે જડવાદ અને કૃત્રિમ સાધનોમાં અડગ વિશ્વાસ ધરાવતી પાશ્ચિમાત્ય પ્રજાઓએ પણ આ પદ્ધતિને ઉત્તમોત્તમ તરીકે સ્વીકારી છે, તે વાતની સાક્ષી તેના સર્વદેશીય ઉપયોગ ઉપરથી માલુમ પડે છે, અને હજારો લોકો મૃત્યુના મોમાંથીજ જાણે પાછાં આવતાં હોય તેમ ખંત અને ધીરજથી સારાં થઇ માણસાં જેવું જીવન ગાળે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણા કંગાળ દેશમાં તો આ પદ્ધતિનું ખરૂં રહસ્ય સમજવાની ખાસ જરૂર છે. વિપુલ ધાન્ય પાકતું હોવા છતાં, પૃથ્વી માતાની અમાપ કૃપા હોઇને વિવિધ પ્રકારની વનસ્પતિથી સોહામણા દીસતા આ દેશનાં અભાગી મનુષ્યોને બે ટંક પૂરતું ખાવાનું પણ મળતું નથી; ગરીબીમાં સબડતી આપણી પ્રજાને સુખાકારીવાળું રહેવાનું છાપરૂં પણ નથી; પહેરવાને પૂરતાં વસ્ત્ર પણ નથી; એવાં ભૂખ્યાં, તરસ્યાં, રવડતાં, રઝળતાં લોકો અહીં પોતાની નિર્બળતા માટે ક્ષયને પોતાનો મોટામાં મોટો ભોગ આપે છે. દરરોજ હજારો યુવાનો દુ:ખી કુટુંબીઓને કકળતાં મૂકીને ક્ષયની પ્રચંડ જ્વાળામાં હોમાય છે, તે દશ્ય કોણ જાણે કયા ઇશ્વરી પ્રકોપનું પરિણામ હશે! જે જાણે છે તેના મનને તો વધારે ઉદ્વેગ થાય છે. સારવાર કરવાનું સાધારણ મનુષ્યને માટે પણ એટલું છે. છતાં તે મહા મુશ્કેલ હોય તેમ સર્વ કોઇ તેના તરફ પુરતું લક્ષ્ય આપતું નથી. "સહેલું પણ દુષ્કર" તે આ અભાગી દેશના જીવનની દરેકે દરેક પ્રવૃતિમાં મોટે અક્ષરે લખાયું છે!

આશ્રમજીવનની આ પદ્ધતિ જો કે લાગે છે ઘણી સાદીજ, તો પણ અમલમાં મૂકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. અને તેમાં સાવચેતી અને સંભાળ જેટલા પ્રમાણમાં રાખી શકીએ, તેટલા પ્રમાણમાં સરસ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, સૌ કોઇ આશ્રમ-જીવનના ખાસ સિદ્ધાંતો જાણે છે, **'ખુલ્લી હવા,' 'આરામ,' 'કસરત,'** અને **'ખાવા પીવાની માવજત.'** આ તે પદ્ધતિનાં ખરાં અંગ છે, તેમાં બુદ્ધિને અકળાવી નાખે તેવા મહા જ્ઞાનનું ગૌરવ નથી કે અજાયબ પમાડી દે તેવી અટપટી રીત નથી, છતાં ખરેખર એક અતિ વિદ્વાન ડોકટરે કહ્યું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે તેમ થોડાજ વૈદ્યો એનો યથોચિત ઉપયોગ કરી જાણે છે. તે કહે છે કે ક્ષયની સારવારમાં જેટલી ભૂલ થાય છે, તેટલી બીજા કોઇ પણ દર્દમાં જોવામાં આવતી નથી, કારણ દર્દીને ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું અને આરામ લઇ ખાવાપીવામાં ધ્યાન રાખવાનું કહી જવું તેટલામાંજ ડોકટરનું કાર્ય સમાપ્ત થતું નથી. પણ કેવી રીતે, ક્યાં, ક્યારે અને કેટલી ખુલ્લી હવા લેવી, આરામ અને કસરતનું પ્રમાણ કેમ નક્કી કરવું અને ખોરાકની શી રીતે ગોઠવણી કરવી તેની પૂર્ણ બારીકીથી દર્દીને સમજણ આપવાની જરૂર છે. તે ઉપરાંત મનુષ્ય-સ્વભાવ તેણે પારખતાં શીખવું જોઇએ, દર્દીને ફોસલાવીને કલાવવો જોઇએ, દર્દીને જરા પણ માનસિક આઘાત ન પહોંચે તેમ તેની સાથે વાતચીત કરી તેને આનંદમાં રાખવો જોઇએ. અને પોતાને જરૂર આરામ થઇ જશે, એવી શ્રદ્ધા ડોકટરે ઉત્પન્ન કરવી જોઇએ. તેવીજ ક્ષયની સોળ આની સારવાર કરનાર ડોકટરો થોડાજ મળી આવે છે.

જેમ ક્ષયની સારવાર વહેલી શરૂ કરવામાં આવે તેમ સારૂં તે માટે ક્ષયનું નિદાન બને તેટલી ઝડપથી થવું જોઇએ પણ આપણે જોયું તેમ તે કરવું તેજ સૌથી દુર્ઘટ વાત છે. અજાણ્યાને વાંચતાં આશ્ચર્ય થશે કે આજકાલ ડોકટરો છાતી ઠોકીને કહે છે કે મનુષ્યોમાં ૯૦ ટકાને તો ક્ષયનો ચેપ લાગીજ ગયો છે, અને જે દર્દી ક્ષયની સારવાર શોધવા આવે છે, તે તો આ નેવું ટકામાંથી દરદના પંજામાં ઝકડાએલ દુર્ભાગી લોકો છે. જો વૈદ્ય હોંશિયાર હોય તો ચેપ પછી જરા પણ ભય ઉપજાવે તેવું ચિન્હ માલુમ પડે તો તેને તુરતજ ઓળખી કાઢે, અને તે પ્રમાણે ભયંકર સ્થિતિએ પહોંચતાં દર્દીનું પ્રમાણ ઓછું થાય. હજી સુધી આપણાં સદ્‌ભાગ્ય છે કે ચેપ લાગેલ દરેક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મનુષ્ય અશક્ત બની જતો નથી અને દેખીતી રીતે સારી તંદુરસ્તી ગાળી શકે છે, પણ તેથીજ ભયવાળી સ્થિતિએ પહોંચેલ દર્દી શોધી કાઢવા મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ઉપાય માત્ર એકજ છે કે ક્ષયની સાધારણ સારવારનાં તત્ત્વો પ્રજા સમસ્તમાં જેમ જેમ વધારે પ્રસારી શકાય, તેવાં સમાજ અને રાજ્ય તરફથી પગલાં લેવાવાં જોઇએ. દુઃખની વાત તો એજ છે કે આપણો 'સુધારો' આ સ્થિતિમાંથી આપણને દૂરને દૂરજ લઇ જાય છે. આજનો સુધારો એટલે મધપુડા ઉપર માખીઓ બાઝી રહેલ હોય તેમ મનુષ્યથી ખદબદતાં, ઉભરાતાં અને છલકાઇ જતાં શહેરનું પ્રાધાન્ય. આજનાં ઔદ્યોગિક શહેરોની ગંદકી અંધારૂં, અશાંતિ અને અનીતિથી મુંબઇ, કલકત્તા જેવાં શહેર જેણે જોયાં છે તે કોઇથી અજાણ્યું નથી. આજનાં શહેરોમાં ક્ષયને વધવાનું સૌથી સરસ ક્ષેત્ર છે. ક્ષયનો ડોકટર ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ભલામણ કરે છે, ત્યારે અહીં અંધકારને વરેલ દિવસે પણ આંખ ખેંચીએ ત્યારે દેખાય તેવી ગુફાઓને પણ ભૂલાવે તેવી ઓરડીજ છે. ડોકટર આરામ લેવાનું કહે ત્યારે અહીં આરામ લેવા જાય તો તેનો ચુલો પણ આરામ લે છે. ડોકટર મન સ્વસ્થ રાખવાનું કહે ત્યારે મોટા શહેરોમાં માણસનું મન અનેક તર્કવિતર્કથી ગુંગળાતું મુંઝાતુંજ હોય છે!

ક્ષયની વહેલી સારવાર શરૂ કરવાની સાથે ડોકટર એવો પસંદ કરવો જોઇએ કે તેનામાં પૂરી શ્રદ્ધા રાખી જીવનદોરી તેના હાથમાં વિના સંકોચે સોંપી શકાય પછી તે મારે કે જીવાડે, તે કહે તેમ કરવુંજ જોઇએ. મહા સંગ્રામમાં સેનાપતિની આજ્ઞાનુસાર સૈનિક જેમ ગુપચુપ, દૂર દૂરથી આવતા હુકમનું યંત્રવત્ પાલન કરી રહે છે અને તેમાંજ જયની ચાવી છે, તેમ કુશળ વૈદ્યને સુકાન આપીને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તે કહે તેમ વર્તવામાંજ ખરો લાભ છે, દાક્તરે પણ પોતામાં જે શ્રદ્ધા મુકવામાં આવે, તેને લાયક અને અનુરૂપ નીવડવા કોશિષ કરવી જોઇએ, "હા" "ના" 'થોડું' "રહેજો" એમ દર્દીની પ્રશ્ન પરંપરાને ગોળ ગોળ જવાબ આપી દેવાને બદલે નજીવીમાં નજીવી બાબતમાં પણ તેણે સંભાળ બતાવવી જોઇએ. દર્દીએ શું ખાવું, ક્યારે ખાવું, શું વાત કરે છે, કેવા વિચાર કરે છે, કેટલી કસરત કરે છે, તે તેને કેવી માફક આવે છે. એનો દાક્તરે ખુબ કાળજી રાખીને અભ્યાસ કરવો જોઇએ. પણ અરે! શોચનીય તો એટલુંજ છે કે આ બધી ડાહી વાતો ઉપદેશ અને પાંડિત્યમાંજ વીરામ પામે છે. નથી કોઇ તેને અમલમાં મુકનાર અને નથી તેમ કરવાનો કોઇને પુરતો સમય. તે સફળ કરવા માટે વિપુલ સામગ્રી, લાંબો સમય અને સૌથી વધારે ઉત્સાહ જોઇએ. ગણ્યાગાંઠયાં સેનેટોરીયમો કે જ્યાં ઉત્તમોત્તમ સગવડ પુરી પાડવાનું ધ્યેય રખાય છે, ત્યાં પણ માટી ચુનાના સરસ મકાનના ચાર ખુણા ઉપરાંત બીજું કાંઇ હોતું નથી. હિન્દુસ્તાનને હજુ નવીન વસ્તુસ્થિતિને અનુકૂળ નવીન સાધનો વાપરતાં શીખવાનું ઘણુંય બાકી છે.

સેનેટોરીયમ-પદ્ધતિ (આશ્રમ જીવન-પદ્ધતિ એનો અર્થ એવો નથી થતો કે સેનેટોરીયમમાં રહેવું. પણ એનો અર્થ એ છે કે ખુલ્લી હવા, આરામ, કસરત અને ખાનપાનની માવજત-એનો યથોચિત ઉપયોગ. આ યથોચિત ઉપયોગની પદ્ધતિ શરૂઆતમાં સેનેટોરીયમમાં ગ્રહણ કરવામાં આવી હતી, જેથી આ પદ્ધતિ હવે સેનેટોરીયમ-પદ્ધતિ તરીકે ઓળખાય છે. આ પદ્ધતિ અનુસાર સારવાર ગમે ત્યાં લઇ શકાય, સેનેટોરીયમમાં "અથવા ઘર આગળ" કોઇ હવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખાવાના સ્થળે ક્ષયનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી, તેમજ દર્દીઓનો મોટો ભાગ ગરીબ હોવાથી આ પદ્ધતિની સારવાર ઘણાખરા દર્દીઓને ઘર આગળ લીધા સિવાય અન્ય માર્ગ નથી. યુરોપ અમેરીકામાં પણ સેનેટોરીયમ વગેરેનો લાભ સેંકડે પાંચ દશ ટકાથી વિશેષ દર્દીઓ લઇ શકતા નથી. આ તો શાસ્ત્રીય પદ્ધતિના પ્રવીણ ચિકિત્સકના હાથ નીચે ચાલતાં સાચાં સેનેટોરીયમની વાત થઇ. પણ અહીં તો નામનાંજ બે ચાર સેનેટોરીયમો છે. એટલે લગભગ દરેક દર્દીએ પોતાને ઘેરજ ખુલ્લી હવા, વગેરેનો ઉપયોગ કરતાં શીખવું જોઇએ. આ જાતના શિક્ષાપાઠો આપવાને યુરોપમાં ક્ષયની સારવારના વર્ગો (Tuberculosis Classes) કાઢવામાં આવેલ છે.

સેનેટોરીયમ–પદ્ધતિમાં ખુલ્લી હવા બહુજ જરૂરી ભાગ ભજવે છે. ડોકટરો બહુધા તેને પ્રાધાન્ય આપે છે અને દેશદેશમાં ખુલ્લી હવાનો ઉપયોગ એક નહિ તો બીજા રૂપે લોકો કરતા નજરે પડે છે. ઇટાલીઅન ભાષામાં કહેવત છે કે "આ દેહને અન્ન કરતાં વાયુની વિશેષ જરૂર છે." વનસ્પતિ પણ ચેતન વિનાની સ્થિર ને ગંદી હવામાં ઉગવાની ના પાડે છે. પાઇનનાં ઝાડ મોટાં શહેરમાં નહીં ઉગે. ગામડાંની ખુલ્લી હવામાં પણ તેને ગીચોગીચ વાવશો તોપણ નહીં ઉગે; કારણ તેને ખુલ્લી, સચેત હવાની જરૂર છે. મનુષ્યો એટલી બાબત હજુ પુરી સમજતાં નથી શીખ્યાં લાગતાં, અને તેથીજ તેઓ આજે તેનો ભારે દંડ આપી રહ્યાં છે.

આપણા પ્રાચીન સમય પર દૃષ્ટિ નાખીશું તો માલુમ પડશે કે આપણા પૂર્વજોએ રહેણીકરણીમાં ખુલ્લી હવાનું પ્રથમ લક્ષમાં રાખેલ છે, અને રમતગમત કે મેળાવડા તો તદ્દન ખુલ્લા મેદાનોમાંજ રાખેલા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. પૂર્વ હિન્દના યોગીઓ એવી માન્યતા ધરાવતા કે ક્ષય અને તેની શ્રેણીનાં અન્ય દર્દો દુષિત હવાથી ચૈતન્ય નબળું પડતાં ચડી આવે છે, અને તેથી આ દુષિત હવાથી બચવા કઇ રીતે શ્વાસ લેવો ને મૂકવો તે પર તેઓ બહુ લક્ષ આપતા. તેઓ એમ માનતા કે શ્વાસ એ જીવન છે અને નિર્મળ ખુલ્લી હવામાં 'પ્રાણ' એટલે ચૈતન્ય કે જીવનનું મુખ્ય સત્ત્વ રહેલું છે. આ પ્રાણવાયુ શરીરમાં સંચરતાં સ્ફુર્તિ અને બળ આપી માનસિક અને બીજી શક્તિઓ વિકસાવે છે. આ પ્રાણવાયુમાં એટલી તો દ્રઢ શ્રદ્ધા રહેલી કે તેમણે પ્રાણાયામરૂપી અનેક રીતીઓ શુદ્ધ શ્વાસોચ્છવાસ લેવા નિર્મિત કરી એટલુંજ નહીં, પણ આને વિજ્ઞાનના એક અંગરૂપે ગણી તેના પર અલગ શાસ્ત્રો પણ લખ્યાં

ઘણાં પ્રાચીન કાળથી આ સત્ય દુનિયાને સમજાએલું હોય એમ જણાય છે. અસલ ગ્રીસમાં પણ ખુલ્લી હવા માટેજ હીપોક્રેટીસે ઘોડેસ્વારીનો ઉપચાર ક્ષયના દર્દીઓને બતાવેલ, અને (Selsus) સેલસસે દરીઆઇ મુસાફરીની સલાહ આપેલી. ત્યાર બાદ લેઓનેકે (Laonece) દરીઆની હવાની નજીક રહેવાનું સૂચવેલું. આ બધી સુચનાની પાછળ ખુલ્લી હવાનો પ્રભાવજ છે. વખત જતો ગયો તેમ તેનું મહત્ત્વ વધતુંજ ચાલ્યું. ૧૭૪૭ માં એક સ્કોચ ડૉકટર પોતાના મિત્રને લખેલ પત્રમાં જણાવેલ કે ક્ષયની સારવારમાં ખુલ્લી હવા અને નિયમિત આહાર એ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.' સને ૧૭૮૩ માં ઘરગથુ વૈદકના એક પુસ્તકમાં લખેલ છે કે 'ક્ષય થાય તો શહેરની હવાનો ત્યાગ કરી ગામડાંની ખુલ્લી હવામાં રહેવા જવું.' છતાં પણ સ્વચ્છ-ખુલ્લી હવાને તે વખતે લોકોએ એટલી બધી તુચ્છ માનેલી, કે તેની હિમાયત કરનાર એક ડૉકટરની વિરૂદ્ધ બધા પડયા ને તેની હાંસી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરી તેને ઉતારી પાડયો, અને એટલો બધો ત્રાસ વર્તાવ્યો કે બિચારાને બોડીંગ્ટન સેનેટોરીયમને ગાંડાની ઇસ્પીતાલમાં ફેરવી નાખવું પડયું, પણ સદ્‌ભાગ્યે ભુલથાપમાં નિરંતર મશગુલ માનવોને પણ ખરૂં સત્ય સૂઝે છે ૧૮૫૯માં પહેલું સેનેટોરીયમ જર્મનીમાં ખુલ્યું અને ફત્તેહમંદ થયું. આખું યુરોપ તેની પાછળ ગાંડું થઇ ગયું. પૂર્વ પશ્ચિમ ઉત્તર અને દક્ષિણેથી કાળના પંજામાંથી છટકવા માટે મૃત્યુના ભયથી ત્રાસી રહેલ દર્દીઓ ત્યાં દોડવા લાગ્યા. ડૉ. હરમન બ્રેહમરને (Harmann Brehmer) આ પ્રકારની પદ્ધતિને અમલમાં મૂકવાનું માન ઘટે છે. એણે વોલ્ડનબર્ગના ડુંગરોમાં ગોર્બસડોર્ફમાં ખુલ્લી હવાની પદ્ધતિ માટેનું પહેલું સેનેટોરીયમ ખોલ્યું અને આખી આલમને સાચે રસ્તે દોરી. પચીસ વર્ષના અરસામાં તો એકનાં અનેક સેનેટોરીયમ ઉત્તમોત્તમ સ્થળે, શ્રેષ્ટ દાક્તરોની સંભાળ નીચે ઉભાં થવા લાગ્યાં. અને આજે યુરોપમાં કોઇ પણ સરસ હવા પાણીવાળું સુંદર સ્થળ નહીં હોય કે જ્યાં સેનેટોરીઅમ ન હોય. ત્યાં આધુનિક સુધારાની ભુલનું પરિણામ ઓછું કરી રહેતા મહા વિદ્વાન દાક્તરો છે. ત્યાં ઘડી ઘડીમાં કરમાઉં કરમાઉં થઇ રહેતાં મનુષ્ય પુષ્પો ફરીવાર પ્રફુલ્લિત બનવા પ્રયત્ન કરે છે. યૌવનને આંગણે ઉભેલ, પણ દુર્ભાગ્યે ક્ષયથી પીડિત એવી અમૂલ્ય જીંદગીનું ત્યાં ઝવેરાતની પેઠે જતન થાય છે. કુદરત પણ સાનુકૂળ થઇ એમાંથી ઘણાંયને બચાવે છે અને એમ યુરોપ અને અમેરિકા આજે પોતાનું પ્રજાશરીર સાચવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે.

આમ સેનેટોરીમ એટલે મકાન નહીં, પણ પ્રવીણ ચિકિત્સકના હાથ નીચે ચાલી રહેલ, આશ્રમ-જીવનના પાઠ શીખવનારૂં સ્થળ, એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમેરીકામાં [Trudeau] ટ્રુડોએ પૂર્ણ ઉત્સાહ, ખંત અને શ્રદ્ધાથી આ પદ્ધતિમાં અતિ ખીલવણી કરી જગતને બતાવી આપ્યું છે કે આ પદ્ધતિમાં કેટલો લાભ સમાએલ છે. અને આજે તેનું સારેનાક સેનેટોરીયમ દાખલા તરીકે અપાય છે. સેંકડો સેનેટોરીયમનાં પરિણામનાં નિરીક્ષણ પછી આજે કહી શકાશે કે આ પદ્ધતિમાં અત્યારે સૌથી વિશેષ લાભ રહેલ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં સેંકડો સેનેટોરીયમો ચાલી રહ્યાં છે અને છેલ્લાં વીશ વર્ષમાં પૂરતો અનુભવ પણ મળી શકયો છે. સેનેટોરીયમથી એટલો લાભ જોઇ શકાયો છે કે તેની પાછળ ખર્ચાતા અઢળક ધનને પણ ગેરવ્યાજબી ન ગણી શકાય. સેનેટોરીયમ સુંદર મ્હેલો સમા ન બનાવતાં સાદાં સુઘડ મકાનથી પણ ચલાવી શકાય એ પણ સાબીત થઇ ચુકયું છે. ફક્ત તેમાં આશ્રમ-જીવનના નિયમોનું પાલન બરાબર થવું જોઇએ. અને ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યનો પ્રકાશ અને તાપ પુરી રીતે મળવાં જોઇએ. મોટાં મોટાં શહેર અને ગામોની નજદીકમાં આવાં આશ્રમો થવાં જોઇએ કે જ્યાં દર્દી સ્હેલાઇથી જઇને રહી શકે. આવા આશ્રમો દર્દીની ભવિષ્યની રહેણીકરણીના પાઠો શીખવનારી શાળાનું કામ પણ સારે છે. દેશ પ્રમાણે ખર્ચનું પ્રમાણ રહેવું જોઇએ. ગામમાં ચાલતાં દવાખાનાં અને હોસ્પીટલમાં એવી ગોઠવણ રાખવી જોઇએ કે શરૂઆતના દર્દીઓને આવાં આશ્રમમાં જલદી જવાની સલાહ આપે.

આ રીતે ખુલ્લી હવાની જુદા જુદા સમયે, કેવી રીતે જાણ્યે અજાણ્યે કીંમત સમજી આપણે તેનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છીએ તે જોયું. હવે તેના વાસ્તવિકપણા માટે વિચાર કરી, તેમાં એટલે ખુલ્લી હવામાં કયું અમોલું તત્ત્વ રહ્યું છે તે જોઇએ અને પછી કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ લેવો તેનો નિર્ણય કરવા પ્રયત્ન કરીશું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખુલ્લી હવા

૧. ખુલ્લી હવા એ કુદરતી સારવાર છે. માણસને પોતાની મેળે પરિશ્રમ કે ચિંતામાંથી મુક્ત થવા માટે ખુલ્લી હવામાં જવાનું મન થઇ જાય છે, અને ત્યાં તેને અચુક આરામ મળે છે. વરસની નિરંતર ફરતી જતી ઋતુઓમાં પણ હવાનાં લ્હેરખાં આવતાં હોય; અને મન્દ મન્દ પવન શરીરને સ્પર્શ કરી અવર્ણ્ય સુખ આપી જતો હોય તેવા આનંદના દિવસો આપણને આજ કારણથી વધારે ગમે છે. ફુલથી લચી પડતી વનસ્પતિઓમાં ઋતુરાજ વસન્તની શોભા નિરખવા જવાનું આકર્ષણ તેના અદ્ભુત સૌન્દર્યની સાથે અતિ સુખકર વાતાવરણ અને તેમાં પણ વસન્તના વાયરા તે મુખ્ય છે. તેના મીઠા સ્પર્શનો જેણે અનુભવ કર્યો છે, તે પ્રજાને તો ખુલ્લી હવાના અનેક ગુણ બતાવવા જેવું નથીજ. દેશ દેશમાં તેના પ્રત્યેનો પક્ષપાત અનેક રીતે જોવામાં આવે છે. આપણે અહીં તો આપણી સમાજ રચનાજ ખુલ્લા પ્રદેશોના જીવન ઉપરજ રચાએલી છે. કુદરતને ખોળે ચોકખી ખુલ્લી હવામાં કલ્લોલ કરતાં પ્રકૃતિનાં બાળકોથી હિન્દુ સંસ્કૃતિ જન્મ પામી, વિસ્તાર પામી અને પોષાઇ. આપણા પૂર્વજો વધારે તંદુરસ્ત હતા, તેનું એક મુખ્ય કારણ ખુલ્લી હવા હતું આ કારણેજ આજે પણ ગામડાંમાં શહેરો કરતાં ક્ષયનું પ્રમાણ સેંકડો ગણું ઓછું છે. આ જમાનાની કૃત્રિમ પ્રગતિને અંગે મોટાં ને ગીચ શહેરો થતાં અને યંત્રપ્રગતિથી હવા કલુષિક બનતાં, મનુષ્ય પ્રાણી ખરેખર અકુદરતી વાતાવરણમાંજ વસવાટ કરી રહ્યો છે. તેમાંએ ખરાબ બાંધણીનાં મકાનો, તેમાં વળી બારી–બારણાં બંધ અથવા તો ફેશનમાં પડદા વગેરેથી હવાનો અટકાવ, પંખા વગેરેથી કૃત્રિમ હવા ખાવાના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રબંધ આ બધું શરીર સારૂં હોય ત્યાં સુધી તો ચલાવી શકાય. પણ તબીયત જરા નરમ થતાં આ કૃત્રિમતામાંથી ખુલ્લી હવાવાળા પ્રદેશમાં જવું એ સ્વભાવિક રીતે કુદરતના આ માર્ગને અનુસરવા બરોબર છે.

૨. ખુલ્લી હવા એ ન્યાય અને બુદ્ધિપુર્વક યોજાએલ સારવાર છે. દેહને જરૂરીઆતનો ઓક્સીજન વાયુ આપી, ચૈતન્યશક્તિને ઉતેજીત કરી, મગજને સ્ફુર્તિ આપે છે, તે સાથે સુર્યનો પ્રકાશ, વાતાવરણને પોતાનાં કિરણોથી વિશુદ્ધ બનાવી, હવાના ઉપરોક્ત ગુણોમાં ઘણો વધારો કરે છે અને આ રીતે હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ દેહના ચૈતન્યને અતિ બળવાન બનાવે છે. ખુલ્લા પટમાં રહેવાથી, સૂર્યના પ્રકાશનાં અમૂક કિરણો શરીરમાં શોષાય છે. ખુલ્લી હવામાં કામ કરવાથી ચીડીઓ અને ઉતાવળીઓ સ્વભાવ નીકળી જાય છે, ભુખ વધે છે, તાપ ઘટે છે અને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. આ રીતે ખોરાક કહીએ તો તે ખોરાક છે, દવા કહીએ તો દવા અને સહુ કાંઇ તેમાંજ સમાએલ છે. ખુલ્લી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ એ આ જીવનની મુખ્ય હાજતો છે. અને આજે સેંકડો સેનેટોરીયમનાં પરિણામ ઉપરથી જોઇ શકાયું છે કે ખુલ્લી હવાની સારવાર સહુથી વિશેષ લાભકારક પરિણામ આપી શકી છે. વળી ઢુંડોના આગળ જણાવેલ અખતરાથી ખુલ્લી હવાના ફાયદા બરોબર સમજી શકાએલ છે.

૩. માનસિક, નૈતિક અને સાત્વિક કારણે પણ આ સારવાર ઉચિત છે. મનની શાંતિ શહેરોમાં ન સંભવે, નીતિની વાતોનું પણ તેમજ; એટલે ધાર્મિક જીવન માટે શહેરોમાં સ્થાન નથી. આમ પ્રગતિનો કીડો ફફડી રહ્યો હોય ત્યાં શાંતિ અને સુખ ક્યાંથી હોય? એ બધું મેળવવા માટે સાદા ગ્રામ્ય જીવનમાં પાછુંજ જવું પડે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વળી ખુલ્લી હવાની સારવારમાં દર્દના મારણ કાજે શરીરમાં નવાં ઝેર રેડવાં નથી પડતાં; પણ પ્રાણ-વાયુરૂપી નવા પ્રાણ પ્રસરાવાય છે કે જે લોહીમાં નવીન રસ રેલાવી જીવનને નવચેતન આપે છે. આ બધી દ્રષ્ટિએ નીરખતાં, ખુલ્લી હવા એ અકસીર ઇલાજ છે એમ સમજાયાથી સેનેટોરીયમ પદ્ધતિમાં તેને અગ્રસ્થાન અપાયું છે.

ખુલ્લી હવાનાં આટલાં ગુણગાન કરવામાં આવે તો જરૂર સવાલ ઉઠે કે એવું તે કયું અમોલું તત્વ ખુલ્લી હવામાં સમાયેલું છે! વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ તે તત્વનો નિર્ણય કરવા અનેક રીતે માપ અને પૃથક્કરણ કરી જોયાં છે. ખુલ્લી હવાના ગુણની વિશેષતા રસાયણશાસ્ત્રીના પૃથક્કરણમાં એકાદ પદાર્થની વધઘટ માલુમ પડે તેમાં નથી, કે હવાની ગરમી ઓછી વત્તી થાય તેમાં નથી, કે ભેજનું પ્રમાણ વધવામાં, તેમજ નથી જરા તરા બીજા બારીક રજકણોથી કલુષિત થવામાં, આ સર્વનો ઇલાજ તો મનુષ્યના વિજ્ઞાનની સત્તામાં સંભવી શકે. પણ આતો કોઇ ન સમજાય એવી, ન દેખાય, ન મપાય, ન કલ્પાય એવી કંઇક ચૈતન્ય કે "પ્રાણવાયુ" નામે સંબોધાતી વસ્તુમાં રહેલ છે. ખુલ્લી નિર્મળ હવા અને શહેરની અનેક સાધનોથી કદાચ શુદ્ધ કરેલી હોય એવી હવા ભલે વિજ્ઞાનને પલ્લે બહુ ફેરવાળી ન જણાય છતાં ગુણ દોષમાં તો બન્ને તદ્દન નિરાળીજ નીવડે છે. આ બન્નેમાં જે ફેર તે ચૈતન્ય કે "પ્રાણવાયુ" આહારનાં પ્રદાર્થમાં આવું અમોલું તત્ત્વ રહેલું છે તે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રે હમણાં શોધી કાઢયું છે. આ તત્ત્વને (Vitamin) વીટામીન કહે છે. આહારના પદાર્થો પર ચાલુ જમાનામાં અટપટા પ્રયોગો કરવા જતાં આ તત્વ નષ્ટ થાય છે. અને ખોરાક તદ્દન નિઃસત્વ બની જાય છે. તાજો અને સાદો ખોરાક આ તત્વને કારણે વિશેષ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પુષ્ટિકારક છે. ચાલુ જમાનાના ખોરાકમાંથી કેવી રીતે અને કયાં કયાં આ તત્વ નષ્ટ થયું છે, તેનો વિચાર અન્ય પ્રસંગે કરીશું.

આહારના આ (Vitamin) વીટામીનને મળતું હવાનું અમોલું તત્ત્વ તે "પ્રાણવાયુ" હિન્દુ તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ આ તત્ત્વને પુરાતન જમાનામાં પણ ઓળખી કાઢયું હતુ. કારણ કે તેઓની એમ માન્યતા છે કે હવાના પૃથક્કરણમાં જણાતા પદાર્થો ઉપરાંત તેમાં વિશ્વવ્યાપી ચૈતન્ય શક્તિ રહેલ છે. અને તેને "પ્રાણ" કહેવામાં આવે છે અને તે પ્રાણદ્વારાજ જીવનશક્તિ પ્રગટ થાય છે અને હવા જેમ ખુલ્લી અને નિર્મળ તેમ પ્રાણનું પ્રમાણ વિશેષ અત્યારે સર્વ વૈજ્ઞાનિકોનો આમાં તો એકજ અનુભવ છે કે ખુલ્લી હવા તન્દુરસ્તી અને ખાસ કરીને ક્ષયને માટે તો આ અતિ ઉપયોગી છે તે દેહ અને દિલને સ્ફુર્તિ આપે છે, આવેશ અને વેગને મર્યાદિત કરે છે, મનને સ્થિર અને શાંત બનાવે છે અને આ રીતે ક્ષયને કાબુમાં લાવવામાં મદદ કરે છે.

આશ્રમજીવનના સઘળા નિયમોનું લક્ષ્યબિંદુ એકજ છે કે જેમ બને તેમ સતત્-દિવસ રાત્રી દર્દીને ખુલ્લી હવા મળે જેટલી ખુલ્લી હવા વિશેષ મળે, તેટલો વિશેષ લાભ. દર્દીનો જીવન વ્યવહાર એવી રીતે ગોઠવવો જોઇએ કે ઘણો ખરો વખત દર્દી ઘરની બહાર ખુલ્લી હવામાંજ કાઢી શકે. વળી જીવનવ્યવહારને આનંદિત બનાવવા જાત જાતની રમત ગમત ત્યાંજ રમી શકાય તેવી ગોઠવણ કરવી જોઇએ. ખુલ્લી હવાની છોળોની ઉત્તમતા અકલ્પનીય છે. અને આ કારણેજ સેનેટોરીઅમ પદ્ધતિ સફળ નીવડી છે. ક્ષયને માટે ખાસ બંધાએલા અને અનુભવી ચિકિત્સકની દેખરેખ નીચે ચાલતા સેનેટોરીયમમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવનવ્યવહારના સર્વ નિયમો દર્દીને બતાવી દેવાય છે. તેથી તે સંબંધમાં વિશેષ વિવેચન ન કરતાં, સેનેટોરીયમનો લાભ ન લઇ શકતા દર્દીઓએ ખુલ્લી હવાનો કેમ ઉપયોગ કરવો તે ચર્ચીશું.

પ્રથમ તો સારી હવાવાળા સ્થળે રહેવા જવું કે તે ન બને તો ગામડામાં કે છેવટે પરામાં કે ગામ બહાર રહેવા જવું. વસ્તીથી અલગ મકાન હોય તો સારૂં. તડકો અને હવાની તદ્દન ખુલાવટ હોવી જોઇએ. ઉંચાણવાળા ભાગ તરફ મકાન હોય તો વધુ સારૂં. બહુ ધુળવાળા રસ્તા ઉપર મકાન ન હોવું જોઇએ દર્દીનો ઓરડો મોટો હોવોજ જોઇએ બારીઓ સારા પ્રમાણમાં હોવી જોઇએ. સૂર્યનો પ્રકાશ ઓરડામાં આવી શકતો હોવો જોઇએ. દર્દીનો ઓરડો તદ્દન અલાયદો હોવો જોઇએ. ઓરડો આગળ ઓશરી અથવા વરંડા હોય તો વધારે સારૂં. કેટલાકનું માનવું તો એવું છે કે ચોવીસે કલાક દર્દીનું ખુલ્લા પટમાં રહેવાનું કરી શકાય તો અતિ ઉત્તમ. દર્દીએ ફળીયા કે ચોકમાં છાંયડા જેવું કરી, અહર્નિશ ખુલ્લામાંજ ખાટલો કે આરામ ખુરશી નાખી પડી રહેવું. ઉનાળામાં આ રીતે ચોવીસે કલાક કાઢી શકાય અને શિયાળામાં બહુ ઠંડીને વખતેજ અંદર ઓરડામાં જવું. અહર્નિશ ખુલ્લામાં રહેવાનું અમલમાં મૂકવું મુશ્કેલ છે. તેમજ સર્વ કાળે તેમ બની પણ ન શકે. જેમ કે પવન ફુંકાતો હોય, વરસાદ આવતો હોય, અતિશય ઠંડી કે અતિશય તાપ પડતો હોય, લૂ ઝરતી હોય ત્યારે ખુલ્લામાં રહેવાનું ન બની શકે તો કેટલા કલાક રહેવું તેનો નિર્ણય હવા ઋતુ ને દર્દીની સ્થિતિનો વિચારને કરી કરી શકાય.

સામાન્ય રીતે ઉનાળામાં દશથી બાર કલાક અને શિયાળામાં આઠેક કલાક તો ખુલ્લામાં રહેવું જોઇએ. ધ્યેય તો ખુલ્લામાંજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહેવાનું હોઇ શકે, પણ વગર વિચાર્યે પડીજ રહેવું તે પણ શ્રેયસ્કર નથી. તદ્દન ખુલ્લા પટમાં ન રહેવાય તો, આગળની ઓશરી કે વરંડામાં એટલા કલાક કાઢવા અને રાત્રિએ બને તેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેનું ધ્યાન રાખવું. ઓરડામાં સૂતી વખતે ઓરડાની બધી બારીઓ ઉઘાડી રાખી જેટલી બને તેટલી શુદ્ધ હવા ઓરડામાં આવવા દેવી જોઇએ. ફકત શરદી ન થાય અને પરબારો પવન ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઇએ. ખાસ કરીને આ વાત દર્દીને ઠસાવવી જોઇએ. કે ચોકખી હવાથી કોઇ પણ કારણે નુકશાન થતું નથી. ખાંસી હોય, તાવ હોય, પરસેવો વળતો હોય કે કદાચ લોહી પડતું હોય, છતાં ખુલ્લી હવાથી નુકશાન થતું નથી. રાત્રિએ ઓરડામાં ઠંડક અને હવા સારી રીતે રહેવાં જોઇએ. ક્ષયનો તાપ કાબુમાં લાવવા કેટલીક વખત મહિનાઓ સુધી ખુલ્લી હવા અને સંપૂર્ણ આરામનો આશ્રય લેવો પડે છે. શિયાળામાં દર્દીને સુસવાટી ઉપજે તેટલી ઠંડી લાગવા ન દેવી દેવી જોઇએ. ગરમ કપડાં ઓઢવા પ્હેરવાની કાળજી રાખવી. ઘણાખરા દર્દીઓ અને ખાસ કરી શરૂઆત અને મજબુત બાંધાવાળો થોડા દિવસમાં ખુલ્લી હવાના જીવનમાં ટેવાઇ જાય છે અને પછી તો ઋતુ કે હવાના ગમે તેટલા ફેરફાર તેમને અસર કરતા નથી. પણ કેટલાક જેવા કે વૃદ્ધ, નબળા બાંધાવાળા કે ખાંસીથી વારંવાર હેરાન થતા દર્દીઓને આ આશ્રમ જીવનની ખુલ્લી હવાથી ટેવાતાં વાર લાગે છે.

આરામ

ખુલ્લી હવામાં આરામનું તત્ત્વ ઉમેરાતાં લાભ અનેકગણો મળે છે. શરીરનો ઘસારો ઓછો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પાચનક્રિયામાં રક્તવહનક્રિયા પર મગજ જરૂર પડતો કાબુ મેળવી શકે છે. આ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રગતિના જમાનામાં શાંતિનું રહસ્ય ભૂલાઇ ગયું છે અને અશાંતિના પવનમાં સહુ કોઇ વહન કરી રહ્યા છે. પણ કુદરત તો સર્વ સ્થળે ને સર્વ સમયે શાંતિનો પાઠ પઢાવી રહી છે. દિવસભર જાગૃત અવસ્થામાં થતા માનસિક અને શારીરિક વ્યયની ભરપાઇ કરવા કુદરત રાત્રિ પ્રાણી માત્રને પોઢી જવા પ્રેરી રહી છે. શિયાળામાં લાંબી રાત્રિઓ કરી શાંતિમાં શરીરચૈતન્ય વર્ષભર માટે સંચય કરવા સૂચવી રહી છે. રોગગ્રસ્ત થતાં જ્યારે નાડી જોરબંધ ધબકી ઉઠે છે ત્યારે મનુષ્ય બાળક જેમ માને ખોળે જઇ આશ્રય લે તેમ, સહુ પ્રવૃતિ છોડી કુદરતદેવીનાં શરણે જઇ શાંતિ લેવા મથે છે. અને કુદરત તેના શ્રમિત નયનોને ઘડીભર બંધ કરી જગતની જંજાળ અને અસ્થિરતામાંથી મુક્તિ બક્ષી પરમ સુખના અનુભવનો અલૌકિક લ્હાવો લેવા દે છે. ખુલ્લી નિર્મળ હવામાં આરામનો અનુભવ તો મનુષ્યના પોતાના દૈહિક અને માનસિક તત્ત્વોને બહુજ ઉત્તમ રીતે એકમેક કરી શકે છે; ત્યારે આત્મા શાંતિમાં એકરસ થતાં કુદરતની સાથે ગોઠડી કરવા માંડે છે.

શાંત સુંદર વાતાવરણ.

કુદરતની સુંદર લીલાનાં મોહક દ્રશ્યો. નિરાંતનો સમય આ બધાં માણસને શાંતિની સૃષ્ટિમાં ખેંચી જાય છે, જ્યાં જતાં છુટકારાનો દમ ખેંચી દરેક પ્રાણી પોતાના અંતરાત્માની શાંતિ પામી શકે છે. આ અતિ પ્રવૃત્તિના આધુનિક સમયમાં કે જ્યાં જન્મથી સંજોગો પ્રવૃત્તિને પૂજી રહ્યા છે, જ્યાં અણુંએ અણું પ્રવૃત્તિના પ્રવાહમાં થનથની રહ્યું છે, ત્યાં તો આવી શાંતિની ખાસ જરૂર અને કીંમત ગણાવી જોઇએ. અને તેથી દરેક ચિકિત્સકની ફરજજ રહે છે કે ક્ષયના ભોગ થઇ પડતા દરેક દર્દીને આ શાંતિના વાતાવરણમાં ...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષયની ચિકિત્સામાં, આશ્રમમાં દાખલ થતા નવા દર્દીને કાંતો પથારીમાં સુવાડી રાખીને તદ્દન આરામ લેવાનો હોય છે, નહીં તો દિવસનો ઘણો ખરો ભાગ ખુલ્લામાં સુઇને આરામ લેવાનો હોય છે. તાવ રહેતો હોય, નાડીનો વેગ વધુ હોય, ભૂખ જતી રહી હોય અને વજન ઘટતું હોય, તેને માટે પથારીમાં પડી રહીને સંપૂર્ણ આરામ લેવાનો હોય છે. જરા પણ આવેગ થવા ન દેવો જોઇએ. વાતચિત કરવાની પણ લગભગ મના અને સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક આરામ એજ ખરેખરી દવા છે. તાવનું પ્રમાણ વિશેષ એટલે આરામ પણ વિશેષ જોઇએ, અને અમુક સમયનો આરામ તો આશ્રમ-જીવન પદ્ધતિના એક અંગ રૂપે હંમેશ લેવાનો હોય છે. નવા આવનારાઓને જુના કરતાં વિશેષ આરામ આપવો પડે છે. કેટલો આરામ આપવો જોઇએ તેનું પ્રમાણ તાવની વધઘટ ઉપરથી બંધાય છે. સંપૂર્ણ આરામ પથારીમાં લેતાં ઘણી વખત જીર્ણ જ્વર તદ્દન નાબુદ થાય છે; જો કે કોઇક વેળા આ સંપૂર્ણ આરામ પણ ક્ષયને દબાવવા તદ્દન નિરર્થક નીવડે છે.

કસરત વિગેરે.

આશ્રમ-જીવનના કાર્યક્રમમાં કસરત એ અતિ ઉપયોગી અંગ મનાય છે. ક્ષય ચિકિત્સામાં બે મત છે. એક મતવાળા સંપૂર્ણ આરામના હિમાયતી છે, તો બીજા ખુબ કસરત કે મહેનતની તરફેણમાં છે. બેમાંથી એકનેજ વળગી રહેવા જતાં ભૂલવા જેવું થાય છે કારણ કે બન્ને રીત ક્ષયના દર્દીને લાભકર્તા છે. અમુક સમયે સંપૂર્ણ આરામ મદદગાર થાય છે, તો અન્ય સમયે વિચારપુર્વક યોજેલ શ્રમ કે કસરત લાભકારક નીવડે છે. પ્રવૃતિયુગ શ્રમની તરફેણમાં કુદી પડે એ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્વભાવિક છે; પણ દરેક સારી ચીજ જેમ અતિ થતાં હાનિકારક નીવડે છે તેમ આમાં પણ સમજવું. એક બે સેનેટોરીઅમમાં શ્રમની હિમાયતમાં ચારથી પાંચ કલાકની સખ્ત મજુરી કરવા જતાં લાંબે સરવાળે દર્દીને બહુ નુકશાન પહોંચ્યું તેમજ સંપૂર્ણ આરામમાં ગુંચવાઇ જતાં પણ તેવાંજ પરિણામ નજરે પડે છે. પથારીમાં દિવસ ને રાત્રિ ગોંધાઇ રહેતા દર્દી કંટાળીને બેદરકાર બની જાય છે, તેનો ઉત્સાહ ભાંગી જાય છે અને જીવનનો રસ ઉડી જાય છે, ભૂખ મરી જાય છે, સ્નાયુ ઢીલા પડી જાય છે અને ચૈતન્ય નબળું પડી જાય છે. આવાં ચિન્હો દેખાવા માંડે તો સમજવું કે સંપૂર્ણ આરામ એ અનુકૂળ નથી અને તેથી ચેતી ધીમે ધીમે થોડી થોડી કસરત શરૂ કરવા પ્રયત્ન કરવો દાકતરની સલાહ મુજબ પ્રમાણસરની કસરતથી અને પ્રમાણસરના આરામથી દર્દી સાજો થઇ જાય છે; એવો આજ સુધીનો ડાકટરી અનુભવ છે.

એ રીતે નિયમિત કસરતની અસર દેહ અને મન એમ બન્ને ઉપર થાય છે. કસરતથી ઓક્સીજન વાયુ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાય છે. આરામથી નિશ્ચેત થએલ અવયવોમાં કસરત સ્ફુર્તિ લાવે છે. લોહી વધારે વેગથી ફરે છે અને શરીરનું ચૈતન્ય સબળ બનાવે છે. કસરત શરીરનાં દરેક અવયવ અને ખાસ કરીને સ્નાયુને મજબુત બનાવે છે. તેમજ આરામની માફક મગજને કસરતમાં નવરા પડવાનું મળતું નથી. વળી આપણે કસરત કરતા થયા એ માન્યતા દર્દીના મગજ ઉપર થતાં, દર્દ મટી જશે એમ તેઓ માનતા થાય છે, એથી તેઓ ઉત્સાહમાં આવી આનંદિત બની જાય છે. આ રીતે કસરત એ માનસિક ચિકિત્સાનું પણ કામ સારે છે. કસરત ધીમે ધીમે વધારવાની હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ એનું પ્રમાણ કેમ અને કેટલું યોજવું એ મુશ્કેલ છે. કાંઇપણ શંકા જેવું લાગે, ત્યારે આરામ તરફ નમતું આપવું એ ડહાપણભરેલું છે.

તાવ રહેતો હોય ત્યારે, અને દર્દની શરૂઆતમાં આજારીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો જોઇએ. શરીરની સાથે માનસિક આરામ પણ હોવોજ જોઇએ. ધંધાની વાતો, અભ્યાસ, વાંચન, પત્ર લખવા, એ સહુ બંધ કરવું જોઇએ અને ખાસ જરૂર વિના વાતો પણ ન કરવા દેવી જોઇએ. એક બે મહિના આ પ્રમાણે સંપૂર્ણ આરામ આપ્યા પછી ધીમે ધીમે કસરત શરૂ કરવી. સંપૂર્ણ આરામ સમયે કે જ્યારે દર્દી પથારીમાં પડી રહ્યો હોય છે ત્યારે પહેલાં હાથ, પગ, શરીરને ચોળી (મર્દન) સ્નાયુને આડકતરી રીતે જરા કસરત (massage–Passive Exercise) આપવાની શરૂઆત કરવી. કસરત શરૂ કરતાં દર્દીને કેટલી અને કેવી કસરત કરવાની છે, તે ચોકખા શબ્દોમાં સમજાવી દેવું અથવા છપાવેલા શિક્ષાપત્રો વાપરવા જેમ કે:—કસરત એટલે ચાલવાનું, બીજી કોઇ જાતની કસરત માટે ખાસ રજા લેવાની, બહુ થાક લાગે એટલી કસરત ન કરાય, દોડાય નહિ. ધીમે ધીમે ચાલવું. કસરત નિયમિત અને નિયમાનુસાર, જમ્યા પહેલાં અને પછી અર્ધો કલાક આરામ લેવોજ જોઇએ, વિગેરે.

હવે જુદી જુદી જાતની કસરતોનું કંઇક નિરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે.

કસરત.

૧. ફરવાની ને ચાલવાની (Walking exercises) તાવ તદ્દન નાબુદ થતાં સંપૂર્ણ આરામમાંથી હરવાફરવાની છુટ મળે છે. શરૂઆતમાં પા થી અર્ધો માઇલ ચલાય ને વધીને છથી આઠ માઇલ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુધી રોજનું ચાલવાનું રાખવું. શરૂઆતમાં ચાલવામાં બે ત્રણ વખત થાક ખાવો. ચાલવાની ઝડપ કલાકના બે માઇલ જેટલી રાખવી જોઇએ. કદાચ સાંજે જરાએક તાવ રહેતો હોય, અને ફરવાની શરૂઆત કરી હોય, તો સવારે ફરવાનું રાખવું અને સાંજે સંપૂર્ણ આરામ લેવો. બધા દર્દીઓ માટે એકજ નિયમ બાંધી ન શકાય. ચિકિત્સકે કસરત શરૂ કરતા પ્રત્યેક દર્દી પર બરાબર નજર રાખવી જોઇએ. કેટલાક દર્દીને સાંજના જરા તાવ મહિનાઓ સુધી રહ્યાજ કરે છે. ત્યાં સવાલ ઉઠે છે કે એને તદ્દન પથારીવશ રાખવો કે કસરત શરૂ કરવી? પથારીમાં રાખી મૂકતાં દર્દી હતાશ બની કંટાળી જાય છે અને કસરત શરૂ કરવા જવામાં ઉતાવળ થઇ જવાની બીક રહે છે. આવા કેસોમાં થોડી હરવાફરવાની છુટ આપવી એ વધુ લાભદાયક નીવડે છે. તાવ તદ્દન ન હોય તો હરવાફરવાનું પ્રમાણ દિવસના ત્રણેક કલાક સુધી વધારાય કે જે દરમ્યાન દર્દી છ થી આઠ માઇલ ચાલે.

૨ (Graduated manual Exercises) હરવાફરવાથી આગળ વધતાં, હાથથી કામ અથવા કસરત કરવાની છુટ અપાય છે. આ કામના વિભાગ પાડવામાં આવે છે અને અનુક્રમે એક એક વિભાગમાં વધવા દેવામાં આવે છે. પહેલા વિભાગમાં પાંચથી દશ મીનીટ, બીજામાં વીશેક મીનીટ, ત્રીજામાં ત્રીશ અને ચોથામાં ચાળીસ મીનીટ કામ કરવાનું હોય છે. દરેક વિભાગમાં કયું કામ કરવું તેનો નિર્ણય સંજોગો જોઇને ચિકિત્સક કરે છે. ખુલ્લા મેદાનમાં બહુજ થોડો શ્રમ પડે અને દર્દીને ગમતું કામ હોય એવી પસંદગી કરવી જોઇએ ખેતી કે બાગબગીચાના નાનાં નાનાં કામ આમાં વિશેષ અનુકુળ થાય છે. આ કામ આપતાં એ ધ્યાન રાખવાનું છે કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હંમેશ ફરતું ફરતું કામ મળે, એકજ કામથી દર્દી કંટાળી જાય છે. આમ ચાળીસ મીનીટ સુખશાંતિથી કામ કરી શકવાની હદે પહોંચ્યા પછી બેએક કલાક સુધીની હદ વધારાય છે, અને તે સાથે આગળ ઉપર આવતી બીજી શ્વાસ લેવાની, ગાવા વગેરેની કસરત પણ ચાલુ કરાય છે.

૩ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની કસરત [Breathing Exercises] ઉપલા બે ક્રમમાં ટેવાઇ ગયા પછી ગાવાની કસરત શરૂ કરવામાં આવે છે. આ કસરતનું ધ્યેય શરીરના બાહ્ય સ્નાયુ સુઘટ બનાવવાનું નથી, પણ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રીયા બરાબર કરવાનું છે, આ કસરત મુગદળ, ડમ્બેલ કે અખાડાની પદ્ધતિની નથી, પણ વૈદ્યકીય–શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની છે, કે જે ચિકિત્સકની પૂરી દેખરેખ નીચે અને તેની સૂચના અનુસાર કરવાની છે. આ કસરતથી ફેફસાં વિશેષ પ્રફુલ્લિત બનતાં, શ્વાસોચ્છ્વાસ ક્રિયા અને રક્તવહનક્રિયામાં બહુ ફાયદો થાય છે. આ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત કેમ કરવી તે વર્ણન કરતાં નજરે જોવાથી વધારે સમજી શકાય. તે કસરતના પણ વિભાગ પડાય છે ને અનુક્રમે એક એક વધારાય છે.

કસરત શરૂ કરતી વખતે શરીરની સ્થિતિઃ— ખુલ્લી હવામાં ટટ્ટાર ઉભા રહી, બન્ને સાથળ અને પગની એડી એક બીજીને અડાડી અક્કડ રાખવાની, હથેળી પગને અડાડી બાજુમાં રાખવી, ખભા જરા પાછળ નમતા રાખવા, હડપચી જરા ઉંચી રાખવી ને મોં બંધ રાખવું.

નં ૧–બન્ને હાથ અકકડ રાખી બાજુ પર ઉંચા કરવા, તે ખભાની સપાટી સુધી લાવવા ને પછી ઉંડો શ્વાસ લેવો અને શ્વાસ બેથી ત્રણ સેકંડ રૂંધવો. પછી હાથ પાછા નીચે લઇ જવા ને તે વખતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શ્વાસ મુકવો. આવી રીતે છ વખત કરવું અને દરેક વખતે વચમાં ત્રણથી ચાર સેકન્ડનો થાક ખાવો.

ઉપર પ્રમાણે શ્વાસ લેવો ને મૂકવો, પણ હાથ ઉંચે લેતી વખતે પગની પાની ઉંચી લેવી અને હાથ નીચે મૂકતી વખતે પગની પાની નીચે લાવવી.

નં. ૨—આમાં હાથ વધુ ઉંચા લઇ ઠેઠ માથા ઉપર જવા દઇ બન્ને હાથ મેળવવા ને છાતી ફુલાવી ઉંડો શ્વાસ રૂંધવો. એક બે સેકન્ડ પછી હાથ ધીમે ધીમે નીચે લાવવા ને તે દરમ્યાન શ્વાસ મૂકવો. આ પણ છ વખત કરવાનું છે.

કસરત ત્રીજી—આમાં હાથ બાજુ પર ન લઇ જતાં, ઉંચા કરી, આગળ ભેગા કરવાના છે. તરવામાં જેમ હાથ રાખીએ છીએ તેવી રીતે આ પણ છ વખત કરવાની.

આ કસરતની બીજી રીત એ છે કે હાથ ઉંચા કરતી વખતે એક પગ આગળ લઇ જવાનો એટલે ત્રણ વખત જમણો પગ આગળ લઇ જવાનો, એટલે ત્રણ વખત જમણો પગ આગળ રાખવો ને ત્રણ વખત ડાબો પગ.

કસરત ચોથી—ઉંડો શ્વાસ લેવાની આ પદ્ધતિ હઠયોગમાં બહુસારી રીતે વર્ણવેલી છે. પૂર્વકાળમાં યોગીઓ દર્દ થતાં અટકાવવા અને આયુષ્ય વધારવા આ રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત લેતા. આ રીતમાં જો કે ત્રણ કટકે શ્વાસ રૂંધવાનો છે, છતાં ખરી રીતે તો એ એકજ ઉંડો શ્વાસ છે, પહેલાં છાતીનો નીચલો ભાગ, પછી વચલો, અને છેટે ઉપલો ભાગ ફુલાવવાનો [illegible] નાકથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શ્વાસ લેવા માંડવો. પહેલાં છાતીનો નીચલો ભાગ ફુલાવવો કે જે વખતે નીચલી પાંસળીઓ બહાર નીકળતી થાય અને છેવટ ઉપરનો ભાગ કે જે વખતે આખી છાતી ઉપસી પાંસળીઓ ઉપર જાય. શ્વાસ પૂર્ણ થતાં માથું જરા પાછળ નમાવી, ખભા ઉંચા કરી, પેટના ઉપરના ભાગને જરા અંદર સંકોચવો. આ રીતે ફેફસાંના દરેક ખુણામાં હવા જઇ શકે છે, આ શ્વાસ જરાવાર રૂંધી પછી શ્વાસ ધીમે ધીમે મૂકવો...આ કસરત શાંત વાતાવરણમાં કરવી જોઇએ.

કસરત પાંચમી-(Singing Exercises) **ગાવાની કસરત**-ઉંડા શ્વાસ લેવાની આ એક અનુપમ રીત છે. નાકથી બરાબર શ્વાસ લેતાં તે શીખવે છે. શ્વાસનું રૂંધન સારા પ્રમાણમાં થતાં છાતી બરાબર ફુલાય છે અને ફેફસાંનાં દરેક ભાગમાં હવાની હેરફેર સારી થાય છે. કેવી રીતે અને કયા સુરે ગાવું, વગેરેના પણ નિયમો ગોઠવવામાં આવેલ છે. એ શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિએ ખાસ કરીને ફેફસાંને અને આખા શરીરને લાભ કરે છે.

કસરત છઠ્ઠી (Tramping Camping) **નાની મુસાફરી સહેલગાહો.** તબીયત લગભગ સારી થઇ ગઇ હોય તે વખત પછી પગપાળા નાની નાની સહેલગાહો (આનંદયાત્રા Pleasure trips) કરવાની છુટ આપવી જોઇએ. આવી સલેહગાહ દરમ્યાન ચિકિત્સકોએ સાથે રહેવું જોઇએ. આવી સહેલગાહો કસરત ઉપરાંત માનસિક આનંદનુ સાધન બને છે. શહેરના લોકોને આવી ગામડાની સહેલગાહો કંઇ ઓર આનંદ આપે છે. ઉષ:કાળ સુર્યોદય, સવાર, સુર્યાસ્ત, સંધ્યા, રાત્રિ, આકાશના અનેરા રંગ અને પ્રકાશ–આવા દેખાવો આકૃત્રીમ જીવનનાં જીવને કંઇ ખુશ ખુશ કરી મૂકે છે. જુદે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જુદે સમયે કલ્લોલ કરતાં પક્ષીઓના અવનવા કીલકીલાટ, ખેતરો, વાડીઓ, જંગલનાં દ્રશ્યો, વાતાવરણમાં સર્વ સ્થળે શાંતિ—એ સહુ શહેરના ઉદ્યમી માનવીનાં હૃદયમાં શાંતિ સ્થાપે છે.

કસરત ક્યારે કરવી ? દર્દીના નીચે પ્રમાણે સ્થિતિ હોય ત્યારે કસરત બીલકુલ કરવી નહી,

(૧) તાવ રહેતો હોય. (૨) નાડીને વેગ ઉતાવળો હોય. (૩) બલગમમાં લોહી પડતું હોય, (૪) વજન ઘટતું જતું હોય.

આ ઉપરાંત જરા શ્રમથી બહુજ થાક લાગતો હોય, અતિ નબળાઇ હોય, પાચન બગડ્યું હોય, ખાંસી ને બલગમ વધતાં હોય તો કસરત ન કરવી.

ખોરાક

ખુલ્લી હવા, આરામ, અને કસરત પછી આહારનું સ્થાન ક્ષયની ચિકિત્સામાં અગત્યનું ગણાય છે. ઘસાતા શરીરને પોષણ આપી, ઘસારો અટકાવી, વજન વધારવાનો આ એકજ માર્ગ છે, તેથી તેમજ આ પ્રગતિના જમાનામાં પાચનક્રિયા અને ખાનપાનની બાબતમાં મનુષ્ય બેદરકાર બની ગયો છે તેથી, ખોરાક કયો, ક્યારે અને કેમ લેવો તે બાબતને શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ આપવું પડ્યું છે. આહારમાં કયાં તત્ત્વો વધુ પોષણ આપી શકશે એનો નિર્ણય કરવો એ એક ગહન પ્રશ્ન છે અને તેનો ઉકેલ હજી ચોકકસપણે થયો નથી. તેમાં પણ શુદ્ધ વનસ્પતિ આહારી હિન્દુ માટેના ખોરાકની તો વિશેષ ગુંચવણ ઉભી થાય છે. આહારના શાસ્ત્રીય વર્ણનના અંગ્રેજી પુસ્તકોમાં મુખ્યત્વે માંસાહાર હોય છે અને ખાનપાન તૈયાર કરવાનું અને લેવાનું વર્ણન પાશ્ચિમાત્ય દેશનાં રીતરીવાજ અનુસાર હોય છે. આર્યાવર્તમાં આ વિષે ઓછું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સવિસ્તર પૃથક્કરણ અને વર્ણન નથી. તેમજ તે વર્ણન હજારો વર્ષ પૂર્વેની સ્થિતિને અનુસરીને લખાએલું છે હાલના સમયમાં તે સ્થિતિમાં અનેક પલટા થવા પામેલ છે. તેથી સત્ય કહીએ તો ખોરાક માટેનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન મેળવવા આપણી પાસે પુરતાં સાધન નથી એટલે હાલ તો આપણા દેશમાં આહારનો નિર્ણય અટકળ ને અનુભવપરજ અવલંબે છે. તેથી અનેક વખત ચિકિત્સકોમાં મતફેર રહ્યા કરે છે. આપણા આહાર સંબંધે અને આપણી પદ્ધતિએ બનતી સર્વ વાની સંબંધે વૈદક દ્રષ્ટિએ ગુણદોષનો બરાબર અભ્યાસ કરી કોઇ વિદ્વાન વૈદ્ય કે ડોકટર પુસ્તક લખે તો તે પુસ્તક ડોકટર અને દર્દી એમ બન્નેને ઉપયોગી થઇ, હાલની ચિકિત્સાના એક અંગની ઉણપ દૂર કરે તેમ છે.

ક્ષયમાં શરીરને કૃષ થતું જોઇ, સહુ કોઇની ઇચ્છા એમ થાય છે કે આ ઘસારો બંધ થઇ શરીર જાડું થાય તો વધારે સારૂં અને શરીરના વધઘટનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને ખોરાક ઉપર રહે છે, જેથી ખોરાક ખૂબ લેવાય તો શરીર જાડું થાય એમ માનવા સહુ કોઇ લલચાય છે. દર્દી દિનપ્રતિદિન શરીરને ઘસાતું જોઇ, બેબાકળો બની ગયો હોય છે, અને તેથી ગમે તેમ કરીને જાડા થવા ફાંફાં મારે છે. પૌષ્ટિક કહેવાતા પદાર્થોને પરાણે પણ પેટમાં નાખી, હષ્ટપુષ્ટ બનવા લલચાય છે. આ ભૂલ સામાન્ય લોકો કરે છે એટલુંજ નહિ પણ યુરોપમાં વિદ્વાન ડોકટરોએ આ ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાની રીતને Hyperalimentation ચિકિત્સાના એક અંગ રૂપે ગણેલ; પણ હવે ત્યાંથી એ માન્યતા નીકળી ગઇ છે કેમકે આમ ઠાંસી ઠાંસીને ખવરાવવા જતાં હંમેશ માટે શિથિલ બની જતી પાચનશક્તિ, કે જે ક્ષયના દર્દીની એક હંમેશની સાથી અને ઓથ છે, તે જો નબળી પડી જાય, તો દર્દીની સ્થિતિ ભવિષ્યમાં કફોડી થાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કુયા ખોરાકમાંથી કેટલું પોષણ મળશે, તેનો નિર્ણય કરવાને નીચેની ત્રણ બાબતોનો વિચાર કરવાનો રહે છે.

(૧) રસાયણિક પૃથક્કરણ–**પ્રોટીન, ફેટ, કાર્બોહાઇડ્રેટ, સોલ્ટ, પાણીનું પ્રમાણ.**

(૨) બાહ્ય ગુણ અને અન્નસત્વ (Physical properties and Vitamin)

(૩) દર્દીની પાચનશક્તિ અને મનોદશા.

થોડાં વર્ષ અગાઉ જ્યાં સુધી અન્નસત્વ (Vitamin) સમજાયું નહી હતું, ત્યાં સુધી રસાયણિક પૃથક્કરણ પરજ ખોરાકની કીમ્મત અંકાતી. હવે Vitamin-વીટામીન-પર વિશેષ લક્ષ અપાય છે. જેમ ખોરાકમાં Vitamin વિશેષ તેમ શરીરનું ચૈતન્ય વિશેષ સુધરે છે. હવા જેમ કલુષિત બનતાં, 'પ્રાણવાયુ' નષ્ટ થાય છે, તેમ ખોરાક પણ વાસી બનતાં, કે યંત્રોના અટપટા પ્રયોગોમાંથી પસાર થતાં 'વીટામીન' નષ્ટ થાય છે. જેમ દૂધ, ફળફળાદિ તાજાં વિશેષ તેમ પ્રમાણમાં વીટામીન વિશેષ, અને પાચન પણ વિશેષ સહેલાઇથી થઇ શકે. ધાનનું વીટામીન યંત્ર પ્રયોગથી નષ્ટ થઇ જાય છે, જેથી હાલના આપણા શહેરના ખોરાકના લગભગ દરેક અંગમાંથી સત્વ લગભગ નષ્ટ થયું છે. આપણો મુખ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક દૂધ અને ઘી છે. શહેરનું અને ગામડાનું દૂધ એની સરખામણી શી રીતે કરવી ? શેડયકઢું દૂધ સહુથી ઉત્તમ છે પણ તે શહેરમાં મળવું લગભગ અશક્ય છે. ગામડાનાં ઢોરો ખુલ્લાં ખેતર કે વગડામાં આખો દિવસ ફરી, ચારો કરી, જીવનસત્વ મેળવે તે શહેરમાં હવા ઉજાસ વિનાના ગંદા તબેલામાં આખો દિવસ સબડતાં ઢોરોમાં ક્યાંથી હોય? અને તેથી બન્નેનાં દૂધમાં વીટામીનના પ્રમાણમાં ફેર છે. શહેરમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સેળભેળની વાત તેા પૂછવીજ નહિ. શહેરી જીવનની એ સ્થિતિ છે. સદ્‌ભાગ્યે ખુલ્લી હવાના કારણે દર્દીને ગામડામાં મેાકલતાં આ બધા ખેારાકના દેાષેા સહેજેજ દૂર થાય છે. ગાંમડાની ભેંસેાનું કે ગાયનું શેડયકડું દૂધ, તાજું ઘી ને માખણ, હાથે દળેલ લેાટ, તાજાં ફળ ફુલ, શાક વિગેરે વીટામીનથી ભરપુર હેાઇ, શરીરમાં નવચેતન લાવે છે.

ખેારાકના ચાલુ પદાર્થનાં રસાયણિક પૃથક્કરણનેા કેાઠેા.

	પાણી	નાઇટ્રોજન	ચરબી	કાર્બોહાઇડ્રેટ	ક્ષારવાળેાપદાર્થ
ઘઉંનેા લેાટ	૧૫	૧૧	૨	૭૦.૩	૧.૭
ચેાખા	૧૦	૫	.૮	૮૩.૨	.૫
બાજરી	૧૧.૮	૧૦.૧૩	૪.૬૨	૭૧.૭૫	૨.૬
જુવાર	૧૧.૯૫	૮.૬૪	૩.૯	૭૫.૪	૧.૭
અડદ	૧૨.૪૪	૨૪.૭૩	૧.૩૬	૫૮.૭૬	૩ ૧૭
ચણા	૧૧.૩૯	૨૨.૭૦	૩.૭૬	૬૩.૧૮	૨.૬
તુવેર	૧૦.૬૩	૨૨.૧૮	૧.૯૪	૬૨.૧૩	૩.૧૧
વાલ	૧૫	૨૨	૨	૫૩	૨.૪
વટાણા	૧૫	૨૨	૨	૫૩	૨.૪
મગ	૧૪.૪	૨૩.૬૨	૨.૬૯	૫૩.૪૫	૨.૫
ધાવણ	૮૭.૪૧	૨.૨૯	૩.૭૮	૬.૨૧	.૮૧
ગાયનું દૂધ	૮૭.૧૭	૩.૫૫	૩.૬૯	૪.૮૮	.૭૧
ભેંસનું ,,	૮૨.૧૬	૪.૭૨	૭.૫૧	૪.૭૭	.૮૪
બકરીનું ,,	૮૫.૭૧	૩.૨૯	૪.૭૮	૪.૪૬	.૭૬
ગધેડીનું ,,	૮૯.૪૬	૨.૨૨	૧.૬૪	૫.૯૯	.૭૬
ઉંટડીનું ,,	૮૬.૯૪	૩.૮૪	૨.૯૦	૫.૬૬	.૬૬
મલાઇ	૭૪	૨.૫	૧૮.૫	૪.૫	.૫
માખણ	૧૧.૭	.૫	૮૫	૫	૨.૩

ઘી માખણમાંથી પાણીનેા ભાગ બળી જતાં ઘી બને છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પૃથક્કરણના ઉપલા કોઠા પરથી ગણત્રી કરતાં, એ ખોરાકમાંથી આપણું શરીર કેટલું પોષણ ચૂસી શકશે તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. ક્ષયમાં પ્રોટીન અને ચરબીનું પ્રમાણ સાધારણ ખોરાક કરતાં વધારવાનું છે, બધા દર્દીઓ માટે એક સરખો સામાન્ય નિયમ બાંધી ન શકાય. તે નિર્ણય તો ચિકિત્સક, દર્દીની ઉમર, જાતિ, બાંધો, વજન, સ્વભાવ, તેની સ્થિતિ અને પાચનશક્તિનો વિચાર કરીનેજ કરી શકે.

હવે છેલ્લો વિચાર એટલે દર્દીની પાચનશક્તિ અને મનોદશાનો. પહેલાં દર્દીના દાંત અને પેઢાંની તપાસ કરવી. પાચનને પહેલેજ પગથીએ કાંઇ ખોટ નથી કે કેમ તેની બરાબર તપાસ કરી જોવી. પેઢાં કે દાંત ખરાબ હોય તો તુરતજ તેનો ઇલાજ કરવો. જીભ પરથી પાચનશક્તિ સારી છે કે કેમ તે માલુમ પડશે. પાચનશક્તિ બરાબર ન દેખાય તો પહેલાં ખોરાકમાં કરી પળાવવી, અથવા દવાથી પાંચનશક્તિ સુધારવા મહેનત કરવી, જમવાનો સમય નિયમિત રાખવો, સાધારણ રીતે દિવસમાં ત્રણ વખત જમવાનું રખાય તો સારૂં. આપણા દેશમાં બે વખત ફાવે તો તે પ્રમાણે; નહિ તો બની શકે ત્યાં સુધી સવાર, બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત જમવાનું રાખવું. બે ત્રણ વખત નિયમિત ઉપરાંત વારંવાર ખાવાથી હોજરી બરાબર કામ કરી નથી શકતી. જમ્યા પછી અર્ધાથી એક કલાક આરામ લેવો જોઇએ. નિરાંતે બરાબર ચાવીને ખાવું જોઇએ. ખોરાક સાદો પણ સુંદર રીતે તૈયાર કરવો જોઇએ. ફરતો ફરતો ખોરાક ખાવો જોઇએ જેથી રુચિ હંમેશ વધતી રહે. અન્નને આદર આપવાનું જે હિન્દુ ધર્મે શીખવ્યું છે તે યથાર્થ છે. જમવાનું સ્થાન સુઘડ અને મનોહર હોવું જોઇએ. જમતી વખતે સાનુકૂળ સહચારીઓની સોબતમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બેસી, વિવિધ વાનીઓની કળાદર્શક સાદર પીરસણીથી મનને ઉલ્લાસ જગાવી, જમણને એક સુખની ઘડી બનાવી દેવી જોઇએ. સ્વસ્થ અને શાંત ચિત્તે જગતજંજાળને વિસારી, અન્નદેવને બાળ-હૃદયે આરાધતાં, જરૂર તે પ્રસન્ન થઇ શરીરનું પોષણ સુધારશે.

સામાન્ય રીતે દર્દની શરૂઆત થતી હોય ત્યારે ખાસ કરીને વિશેષ ખોરાક આપવાની જરૂર રહેતી નથી, પણ જ્યારે શરીરનો ઘસારો થયો હોય ત્યારે દર્દીને જરૂર પડે તો ફોસલાવી પટાવીને પણ વિશેષ ખવરાવવાની જરૂર રહે છે. જો દર્દી આમ પણ ન ખાઇ શકે, તો પાચનશક્તિને ઉત્તેજીત કરવા દવાની મદદ લેવી પડે તો તે પણ લેવી. જો કે ખુલ્લી હવા મેળવવા એવા વાતાવરણમાં જવાનું બને છે કે ભૂખ સ્વાભાવિકજ ઉઘડે છે. ગામડાંના શાંત વાતાવરણમાં હવાફેર થતાં દર્દીને શરૂઆતમાં ભૂખ સારી ઉઘડે છો ત્યાં થોડો હવાફેર થતાં તબીયત સુધરવા માંડે અને ફરવાનું ને કસરત કરવાનું બની શકતાં ભૂખમાં સુધારોજ થતોજ આવે છે. ખોરાક પ્રકરણનું એક રહસ્ય યાદ રાખવાનું છે કે બની શકે ત્યાં સુધી દવા વગેરેના કૃત્રિમ સાધનોથી પાચન વધારવાનું નથી પણ કુદરતી ઉપાયેજ ખરી ભૂખ ઉઘાડી, ખોરાક પચાવવાનો છે. ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્વ કાજે મુખ્ય આધાર દુધ, ઘી, મલાઇ અને માખણ પર રાખવાનો છે. રોજનું દોઢ શેરથી ત્રણ શેર દુધ લેવાય તો સારૂં. તાજું અને ઉકાળ્યા વિનાનું દુધ પાચન અને પોષણ માટે ઉત્તમોત્તમ મનાય છે.

પાચનશક્તિ એજ ક્ષયના દર્દીને ખરેખરી મદદગાર નીવડે છે અને પાચનશક્તિ કેવી છે, તે ઉપરજ દર્દીનાં ભવિષ્ય સંબંધી આગાહી કરી શકાય છે. જેની પાચનશક્તિ શિથિલ થઇ ગએલી હોય છે તે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભાગ્યેજ સુધરે છે. શરૂઆતમાંજ આમ પાચનશકિત બગડેલી હોય તો બહુ મુશ્કેલી પડે છે. કોઇકને ખોરાક તરફજ અણગમો થઇ ગયો હોય છે. હવાફેરથી ઘણે ભાગે પાચન સુધરે છે ને જો તેમ પણ ન સુધરે તો દુધ કે છાશનો પ્રયોગ યોજવો જોઇએ કે જેથી પાચન અવયવોને આરામ મળતાં, થોડા સમયમાં બરાબર કામ કરતાં થાય છે; મોટે ભાગે તો પાચનશક્તિની અડચણ પડતી નથી, અને હવાફેરનો લાભ મળતાં તો ભૂખ અને રૂચી એકદમ ઉઘડે છે. એક બીજી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે તેજ દવાઓ પેટમાં રેડતાં પાચનશક્તિને જફા તો પહોંચાડતી નથી ને? કોડલીવર ઓઇલ, ક્રીઓસોટ, હાઇપોફોસ્ફાઇટસ અને ઉધરસના મીક્ષ્ચરમાંના સીરપો પાચનશક્તિને નુકશાન કરનારા છે અને જેથી કેટલીક વખત લાભ કરતાં એકંદરે હાની વધી જાય છે. પાચનને ભોગે દવા આપવી ન જોઇએ.

ખોરાક, હવા, આરામ અને કસરત અનુકૂળ પડતાં વજન અઠવાડીએ એક રતલ વધે એ ઇચ્છનીય છે, શરૂઆતમાં કંઇક વધારે જલ્દી વધી શકાય છે. મૂળ વજનથી દશ બાર રતલ વજન વધે તે બહુજ સંતોષકારક સ્થિતિ માનવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૮

ઔષધોપચાર.

આપણે પૂર્વે જોઇ ગયા તેમ, ક્ષય પરની કોઇ રામબાણ દવા તો મળી નથી. દાકતરોએ કેમ અને કેટલા પ્રયત્નો કર્યા, કેટલી વખત અધીરા અને ઉતાવળા, બહાવરા બની શોધોના શોરબકોર કરી કેવા ખોટા પડયા, વગેરેનું જો સવિસ્તર વર્ણન કરવા બેસીએ, તો પુસ્તકનાં પુસ્તકજ ભરાય. આમ જ્યાં દવાનો કોયડો અણઉકેલ હતો, ત્યાં આશ્રમ-જીવન પદ્ધતિએ (Sanitorium-treatment) સફળતાન ચિન્હો દેખાડવા માંડયાં. ક્ષયના કારણનો વિચાર કરતાં, આ પદ્ધતિ વાસ્તવિક દેખાઇ અને આ પદ્ધતિ અનુસાર ચિકિત્સા યોજતાં ક્ષયનું સાન્ત્વન થવા લાગ્યું. એટલે તો સ્વભાવિકજ ઔષધનું સ્થાન ચિકિત્સામાં ઉતરવા માંડયું. ક્ષયની દવાની શોધખોળ બે લક્ષ્યબિંદુથીજ કરવામાં આવી છે: એક જંતુવિનાશક દવા અને બીજી પૌષ્ટિક દવા ક્ષયનાં કારણનો વિચાર કરતી વખતે આપણે જોએલું કે આ બે દ્રષ્ટિબિન્દુનેજ પ્રધાન અપાએલું છે.

જંતુવિનાશક વર્ગની દવા જંતુ સુધી પહોંચી તેનો નાશ કરી શકે તે કાજે શરીરમાં દવા દાખલ કરવાની અનેક યુક્તિઓ રચાઇ છે, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને પહેલો માર્ગ તે લોહીને રસ્તે થઇને જંતુને સ્થાને પહોંચે તે. આ ખાવાની કે પીવાની દવા અને ઇન્જેકશન રૂપે અપાતી દવામાં બને છે; પણ આમ લોહી માર્ગે જતી દવા જંતુ સુધી પહોંચતાં પણ પોતાની વિનાશક શક્તિ નિભાવી શકે એટલી જોરદાર લેવા જતાં શરીરને દવાના જોરથી અનેક રીતે હાનિ થવાનો સંભવ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહે છે, અને શરીરને સાચવી; ઓછી જોરદાર દવા આપવા જઇએ તો જંતુનો નાશ થઇ શકતો નથી. આવી વસ્તુસ્થિતિ હોઇ આ વર્ગની દવાને આ માર્ગે યોજતાં બહુ યશ મળ્યો નથી. હવે બીજો મુખ્ય માર્ગ તે ફેફસાંના ક્ષયમાં બની શકે તેમ છે; અને તે આ જંતુવિનાશક વર્ગની દવા સુંઘવારૂપે આપવાનો. સુંઘવાની દવા શ્વાસોચ્છવાસની હવા સાથે પરબારી ફેફસાંસાં પહોંચે છે અને તેથી શરીરના અન્ય ભાગને નુકશાન કર્યા વિના જોરદાર દવાનો ઉપયોગ થઇ શકે છે. આ રીતે આ દવાથી અનેક વેળા જંતુ પર કાબુ મળી શકયો છે. અને તેથી સુંઘવાની પદ્ધતિ ક્ષયની ચિકિત્સામાં અગત્યનું સ્થાન પામી છે.

આ જંતુવિનાશક વર્ગ પછી બીજો વર્ગ તે પૌષ્ટિક દવાનો વર્ગ છે તે એક અથવા બીજી રીતે શરીરની શક્તિ વધારે છે અગર ટકાવી રાખે છે. વળી આ ઉપરાંત ચિકિત્સકે પ્રત્યેક દર્દી માટે ચિન્હાનુસાર યથોચિત ઔષધનો ઉપચાર કરતા રહેવું જોઇએ. બધી દવાના ગુણદોષનું બારીક નિરીક્ષણ કરવા આપણે નહિ જતાં જતાં ટુંકમાં તે સૌનું અવલોકન કરી આ પ્રકરણ પૂરૂં કરીશું.

સુંઘવાનો પ્રયોગઃ–આ પ્રયોગ ક્ષયચિકિત્સામાં ઉપયોગી નીવડેલ છે. નીચેના A. B. C. એ ત્રણ મુદ્દા મહત્વના ગણાય છે.

A. Aero-therapeutics–શુદ્ધ હવા
   (Sanitorium treatment)
B. Breathing Exercise–શ્વાસોચ્છવાસની કસરત.
C. Continuous inhalation-સતત સુંઘવાનું.

આશ્રમજીવન પદ્ધતિથી શરૂઆતના ઘણાખરા દર્દીઓને સારૂં થઇ જાય છે. પણ કેટલીક વખત દર્દ કાબુમાં નથી આવતું ત્યારે બીજી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કોઇ રીતે અપાતી દવા કરતાં સુંઘવાને રસ્તે યોજાએલી દવા વિશેષ મદદગાર થાય છે. સુંઘવાનો પ્રયોગ એ કાંઇ આ જમાનાની નવી શોધ નથી. પ્રાચીન સમયથી આનો ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. હિન્દુઓએ હજારો વર્ષો પૂર્વે જંતુનું અસ્તિત્વ કલ્પેલું અને સુંઘવાના પ્રયોગને ચિકિત્સાનું અંગ ગણેલું. નાક અને છાતીનાં દર્દ માટે તેનો પ્રયોગ કરવામાં આવતો. પ્રખ્યાત ગ્રીક વૈદ્ય હિપોક્રિટીસના સમયના ક્ષયના દર્દીને પાઇનના જંગલમાં મોકલવામાં આવતા. તે આજ ઉદ્દેશથી. સત્તરમા સૈકામાં પુનઃ આ પ્રબંધની ઉપયોગિતા સમજવામાં આવવા લાગી, અને તે સમયથી વિશેષ ઉપયોગ થતાં, આજે લગભગ દરેક સેનેટોરીઅમમાં આ પ્રયોગ યોજાએલ જોવામાં આવે છે.

સુંઘવાની દવાના ત્રણ વર્ગ પાડવામાં આવ્યા છે.

(૧) ફોર્માલીન વર્ગ (Formalin) એ એક બહુ જોરદાર, જલ્દી પ્રસરી જતી અને ખુબ ઉંડી પહોંચતી જંતુવિનાશક દવા છે.

(૨) આયોડીન વર્ગ (Iodine) તેના જગજાહેર જંતુવિનાશક ગુણ ઉપરાંત તે શરીરના અમુક રસપિંડની ઉત્તેજક છે. તેમજ ક્ષયના દર્દીના શરીરમાં આ તત્વ કંઇક ઓછું થએલું હોય છે તેથી આ ઘટ પણ આયોડીન પુરી પાડે છે.

(૩) પાઇન વર્ગ (pine) આમાં પાઇન યુકાલીપ્ટસ (eucalyptus) ટર્પેન્ટાઇન (turpentine) ક્રીઓસોટ (creosote,) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

પાઇનના જંગલમાં પાઇનનાં તત્વો હવામાં મિશ્રિત્ થએલ હોય છે, તેથી ત્યાંની હવા આ રીતે ફાયદાકારક નીવડે છે આથીજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાઇનના જંગલમાં દર્દીને હવાફેર માટે મોકલાય છે. તેમજ સેનેટોરીઅમ પાઇનના ઝાડ પાસે બંધાવવું વધારે યોગ્ય ગણાય છે.

સુંઘવામાં વપરાતી બધી દવા જંતુવિનાશક વર્ગની છે. તે ઉપરાંત અન્ય માર્ગે યોજાતી દવાઓ:—

ક્રીઓસોટ વર્ગ (creosote and its derivatives) આ વર્ગની દવા વિશેષ વપરાતી આવી છે મુખ્યત્વે કરીને ક્રીઓસોટ (creosote) અને ગ્વાયાકોલ કાર્બોનેટ guaiacol carbonate એ બે દવા વપરાય છે; એની ક્ષયના જંતુ પર ખાસ અસર હોય એમ દેખાતું નથી પણ ફેફસાં અને અંદરની ઝીણી શ્વાસનળીના વરમ પર તેની અસર ગુણકારી છે. અને એ રીતે ઉધરસ વગેરે ચિન્હો પર સારો ફાયદો કરે છે. ક્રીઓસોટની ગંધ અને સ્વાદ બહુ સખ્ત છે. વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાય તો પાચનને નુકશાનકર્તા છે.

આયોડીન વર્ગ (iodine group)–આયોડીન, (iodine) આયોડોફોર્મ (iodoform), આયોડીપીન (iodipin)–આ વર્ગની દવા ક્રીઓસોટ વર્ગની દવા જેટલી વપરાતી નથી.

કોડલીવર ઓઇલ (Codliver Oil); પૌષ્ટિક તરીકે પંકાએલી આ દવાથી ભાગ્યેજ કોઇ માણસ અજાણ્યું હશે. નબળા અને દુબળા શરીરનો તે અનેક બખત સાથી નીવડેલ છે, ગંધનો દોષ ન હોત તો આ દવાનો ઉપયોગ જગતમાં કેટલો વધી ગયો હોત તે કલ્પી શકાય તેમ નથી. એક વખત એવો હતો કે ક્ષયના દરેકે દરેક દર્દીને આ દવા ઘોંચી ઘોંચીને આપવામાં આવતી. પણ હવે એટલી અંધશ્રદ્ધા ન રાખતાં, સારાસારનો વિચાર કરી પ્રમાણસર આપવામાં આવે છે. તે જો પાચન થાય છે તો સારો ફાયદો કરે છે. તાવ રહેતો હોય કે પાચન અવ્યવસ્થિત થઇ ગયું હોય, તો આ દવા અનુકૂળ પડતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નથી. તે ફેફસાંના ક્ષય કરતાં હાડકાનાં ક્ષય કે કંઠમાળમાં વિશેષ ફાયદો કરે છે. ઘી કે તેલો કરતાં વિશેષ ફાયદો કરવાનું તેનું કારણ એમ મનાય છે કે તેમાં વિટામીનનું તત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે જ્યારે કેટલાક વિદ્વાનો માને છે કે તાજું માખણ કે ઘી આના કરતાં ઉત્તમ છે.

સોમલ (Arsenic) અંગ્રેજી દવામાં આ ધાતુનો વિશેષ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ફ્રાન્સમાં તો આ દવાને ક્ષયમાં બહુજ ઉપયોગી ગણવામાં આવે છે. તે લોહીમાં સુધારો કરી શરીરની શક્તિ વધારે છે, ખાસ કરીને તે તાવ ઉતરીને દર્દ શાંત થયું હોય, ને શરીર નબળું હોય એવા દર્દીને બહુ ફાયદો કરે છે એમ મનાય છે.

હાઇપોફોસ્ફાઇટસ (Hypophosphites) આ પૌષ્ટિક દવા ખાસ કરીને બચ્ચાં અને નાની ઉમરનાં માણસોને વધારે ફાયદો કરે છે.

કેલ્સીઅમ (Calcium) ક્ષયમાં શરીરમાં આનું પ્રમાણ ઘટે છે. તેમજ ક્ષયથી થતા વરમને દાબી ને બાંધી લેવા આ તત્વની જરૂર પડે છે, એ માન્યતાથી આ દવા વપરાય છે.

લોહ, સોનું. રૂપું અને ત્રાંબું—આ ધાતુઓનો ઉપયોગ કરવા અનેક પ્રયત્નો થઇ રહ્યા છે. લોહ દર્દીમાં જરા ફીકાશ લાગે તો યોજાય છે. સોનાથી શક્તિ લાવવા, જાત જાતની સોનાની બનાવટ શોધાય છે. પણ હજી પ્રયત્નો ફળીભૂત થયા નથી.

દેશી દવામાં સુવર્ણ અને અભ્રક મુખ્યત્વે પ્રશંસા પામેલ છે, સુવર્ણમાં સુવર્ણનો વરક અને સુવર્ણ વસંતમાલતી અપાય છે. સુવર્ણ વસંત માલતીમાં સુવર્ણ ઉપરાંત મોતી, મરી, હીંગળો અને અભ્રક એ દેશી દવામાં અમૃતતુલ્ય મનાતી એક ઉત્તમ દવા છે. તે જીર્ણ વ્યાધિમાં ખાસ કરીને અનેક વખત ફાયદો કરે છે. રસાયણિક દ્રષ્ટિએ તે એક જાતની કેલ્શીયમ, મેગ્નેશીયમ અને લોહનો સંયુક્ત સીલીકટ છે. આ ઉપરાંત મોતી, પ્રવાળ અને લોહ વગેરે વાપરવામાં આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૯

કિરણોપચાર.

ક્ષયની સારવારમાં કિરણોનું સ્થાન અનેરૂં બનતું જાય છે દિન પ્રતિદિન તેની અગત્યતા વધુ સમજાતી જાય છે. જો કે માનવ દેહનાં દર્દ નિવારણ અર્થે સૂર્ય કિરણોનો ઉપયોગ એ જુગજુની વાત છે. જ્ઞાન વિજ્ઞાનમાં પગલાં માંડયાં પહેલાંના આદિકાળના માનવીને પ્રેરણા જ્ઞાને સુઝાડેલ કે દેહને ચેતનવંતુ રાખવામાં સૂર્ય પ્રકાશની આવશ્યક્તા છે. તેમજ દેહના અમુક દર્દોમાં તડકાથી લાભ છે. આ પ્રેરણાને અનુસરતાં માનવીએ સૂર્ય પ્રકાશના લાભો અનુભવ્યા અને આ અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાનથી માનવી સેંકડો વર્ષ પર્યંત અનેક દર્દોમાં આ કિરણોનો ઉપયોગ યોજતો રહ્યો. ૧૬૬૬માં સર આઇઝેક ન્યૂટને સૂર્ય પ્રકાશનું પૃથક્કરણ કર્યું અને કિરણજ્ઞાનનો શાસ્ત્રીય યુગ શરૂ થયો; કિરણોની દુનીઆનો પડદો ઉંચકાયો, અસંખ્ય જાતનાં કિરણો દષ્ટિગોચર થયાં. દરેકના પ્રકૃતિ ગુણ નિરાળા નિરાળા દેખાયા. અમુક દૃશ્ય કિરણો અને અમુક અદૃશ્ય કિરણો હતાં. વ્યક્તિગત કિરણોને ઓળખતાં તેના ગુણ પ્રકૃતિની સમજ થતાં માનવી ઉપયોગી કિરણોને જુદાં તારવી ફક્ત તેનોજ ઉપયોગ કરતો થયો. પૂર્વે અજ્ઞાનમાં એમને એમ સમગ્ર સૂર્ય પ્રકાશનો ઉપયોગ યોજાતો તેને બદલે હવે ખાસ ઉપયોગી કિરણો ઓળખી તેને જુદાં તારવી, માપી અને યથાર્થ ઉપયોગ કરે છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઔષધોપચારમાં જેમ પ્રગતિ થઇ છે તેમ આમાં પણ પ્રગતિ થતી આવે છે. ભૂતકાળમાં ઔષધીની યોજના રસાયણિક જ્ઞાનના અભાવે વનસ્પતિના સમૂહ કે ધાતુના જથ્થાથી કરવામાં આવતી. રસાયણિક જ્ઞાન વધતાં આજે તે સમુહમાંથી ઉપયોગી સત્વજ ખેંચી થોડાં કણ કે ટીપાંથી થાય છે. તેજ પ્રમાણે કિરણોમાં પણ થયું છે. અને આજે સમગ્ર કિરણોના સમુહને બદલે ઉપયોગી કિરણોનોજ ઉપયોગ યોજાય છે.

માનવી આ કિરણો હાથેથી સર્જી શકવા શક્તિમાન થયો તેથી આ ઉપચાર પદ્ધતિમાં ઠીક પ્રગતિ થઇ. હાલ દૃશ્ય, અદૃશ્ય કિરણો ઉત્પન્ન કરવાનાં અનેકવિધ સાધનો રચાયાં છે. આની સાથેસાથ દરેક કિરણોને ઓળખવાનાં અને તેને બરાબર માપવાનાં સાદાં યંત્રો પણ સર્જાયાં છે. આને લઇને દરેક કિરણ યથાર્થ પ્રમાણસર ઓછાં વધુ વાપરી શકવાનું સંભવિત બન્યું છે અને માપસર યથાર્થ ઉપયોગ એજ દરેક વસ્તુના સદ્ઉપયોગ કે શાસ્ત્રીય ઉપયોગનું મુખ્ય બંધારણ છે. સૂર્ય પ્રકાશ ક્ષયના સંહારમાંથી માનવીને બચાવે છે એ વાત આજે સમજવી મુશ્કેલ નથી.

વિશ્વમાં માનવી અને ક્ષયના જંતુ બન્નેનું નિર નિરાળું સ્થાન છે. બન્ને વિશ્વવ્યાપી છે. બન્ને સાથે વસે છે. ચેતનવંતા માનવદેહ અને ક્ષયના જંતુ વચ્ચે કુદરતી રીતે પ્રેમ કે સહકાર કે અરસપરસની અનુકુળતા નથી જેથી ક્ષયના જંતુ માનવને નુકશાન કરી શકતા નથી અને જ્યાંસુધી સંસ્કૃતિ વિહોણો આદિકાળનો માનવી કુદરતી રીતે જીવા ગાળતો રહ્યો ત્યાંસુધી ક્ષયનો પગ સંચાર પણ માનવ જીવનમાં થયો નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આનવ પ્રગતિને પંથે ધપ્યો. સંસ્કૃતિ યુગ શરૂ થયો. જીવન વ્યવહારમાં કૃત્રિમતા આવી શારીરિક અને માનસિક પ્રવૃત્તિનાં હિત, મિથ્યા અને અતિયોગ થવા માંડયા. ઘર વસ્ત્ર, પરિગ્રહ રચના આદિ અતિરેકના કારણે સૂર્ય પ્રકાશનાં અમોલાં તત્વોથી દિન પ્રતિદિન માનવ વંચિત થવા માંડયો અને માનવ દેહ હીનચેતન બનવા માંડયું. આ હીન ચેતન માનવદેહ અને ક્ષયના જંતુ વચ્ચે મિત્રાચારી સ્હેલાઇથી સંધાય છે અને ક્ષયના જંતુને અનુકુળતા પ્રાપ્ત થાય છે. ચેતનવંતો માનવ દેહ હીનચેતન દશાની અધો-ભૂમિકામાં સરી પડતાં ક્ષયના જંતુ મિત્રાચારીનો ગાઢ પાસ તેનાં શરીરમાં નાખે છે અને ધીમેધીમે પોતાની જાળ વિસ્તારી માનવદેહને કોરકોરીને ખાઇ જાય છે. સંસ્કૃતિના વિકાસ સાથેાસાથ ક્ષયનું પ્રમાણ પણ વધવા માંડયું. અને ક્ષય માનવદેહમાં જુદેજુદે સ્થળે થાણાં નાંખી જુદાજુદા સ્વરૂપે દૃશ્ય થવા લાગ્યો. ક્ષયથી માનવ અતિ પીડિત થવા માંડયો. એક દશાંશ માનવ જાતિને યુવાવસ્થામાં ભરખી જનારા આ કારમા યમદૂતરૂપ ક્ષયનું સ્વરૂપ સમજવા માનવીએ ઉગ્ર પ્રયત્ન આદર્યા અને ૧૮૮૨માં કોક મહાશયે આ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપી માનવ સંહારકને શોધ્યો અને આ દર્દનું રહસ્ય સમજાણું. જંતુ ઓળખાયા એટલે એ જંતુ વિનાશ અર્થે સર્વ શોધક શકિત એકત્રીત થઇ. એકાદ ક્ષણ જીતના ભણકારા પણ સંભળાયા પણ ક્ષયનો નાશ સાધી ન શકાયો. નવો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થયો. ક્ષયનાં દર્દમાં માનવ શરીર અને ક્ષયના જંતુનો અતિ મેળ અથવા સહકાર નજરે પડે છે. તો આ બેમાંથી કોણ પ્રાધાન્ય ભાગ ભજવે છે અથવા કોણ વધારે દોષપાત્ર છે તે નક્કી કરવાનું રહ્યું. માનવ ક્ષયની વસ્તુ સ્થિતિનું અવલોકન આદરે છે ક્ષયના જંતુ અસંખ્ય પ્રમાણમાં વિશ્વ વ્યાપી છે. એક સામાન્ય ક્ષયનો દર્દી રોજ બળખામાં સાત આબજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(Billions) ક્ષયના જંતુ થુંકે છે. એકલા હિન્દમાંજ આવા વીસથી ત્રીસ લાખ દર્દીઓ છે અને વર્ષો સુધી આ બિમારી ભોગવે છે. એક માનવીને ક્ષયનો ચેપ કરવાને સો જંતુ પુરતાં છે. આટલાં બધાં જંતુ વચ્ચે માનવ જાતિ રહે છે. છતાં બધા માનવી ક્ષયનો ભોગ નથી બનતાં. જંતુ સર્વ સ્થળ વ્યાપક છે પણ દર્દ સર્વ માનવ વ્યાપક નથી. જેથી જંતુને માનવ સંહારક બનાવનારૂં કોઇ બીજું તત્વ ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે એમ લાગે છે.

ટ્રુડોનો પ્રયોગ આ બાબતમાં ઠીક અજવાળું પાડે છે. કેટલાંક સસલાંને તેણે ક્ષયના જંતુનો ચેપ લગાડયો તેમાંથી થોડાંને જંગલમાં ખુલ્લી હવામાં છુટાં મૂકી દીધાં અને થોડાંને અંધારી ભેજવાળી, સૂર્યના પ્રકાશ અને નિર્મળ હવા વિહોણી જગ્યામાં ગોંધી રાખ્યાં. જે જે સસલાંને છુટાં મૂકી દીધાં તે બચી ગયાં અને જેને ગોંધી રાખવામાં આવ્યાં તે મરી ગયાં.

આ ઉપરાંત અનુભવ પણ એમજ કહે છે. આગલા જમાનામાં ક્ષયમાં ઉધરસ વગેરેનાં ચિન્હો જોઇ શરદીનું એક સ્વરૂપ માની ખુલ્લી હવાથી બિલકુલ વંચિત રાખતા અને પરિણામ એ હતું કે ક્ષય એ અસાધ્ય દર્દ મનાતું. ઓડીંગ્ટન, બ્રેહમર અને ટ્રુડોની જહેમતથી એ માન્યતામાં પરિવર્તન થયું. ખુલ્લી હવા ક્ષયની સારવારમાં અગ્રસ્થાને મૂકાણી અને આજે ક્ષય એ અસાધ્ય દર્દની ગણત્રીમાંથી નીકળી ગયું. આજે એ તો નિર્વિવાદ મનાય છે કે ખુલ્લી હવા અને સૂર્ય પ્રકાશ ક્ષયના જંતુનાં વિરોધક તત્વો છે. ખુલ્લી હવા અને સૂર્ય પ્રકાશમાં સતત્ રહેનારો આદિકાળનો માનવી ક્ષય મુક્ત રહેતો. સૂર્ય પ્રકાશની ઉણપ માનવ શરીરને ક્ષયનો ભોગ સ્હેલાઇથી બનાવે છે. ભોગ બન્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પછી પણ માનવી જો ખુલ્લી હવા અને સૂર્ય પ્રકાશમાં દોડી જાય છે તો બચી જાય છે. આ બધાં પરથી એમ અટકળ કરી શકાય કે સૂર્ય પ્રકાશની ઉણપમાં માનવ શરીર હીનસત્વ બનતાં ક્ષયના જંતુ અને તેનો મેળ-સહકાર બની જાય છે. પુનઃ તે શરીર ચેતનવંતું બનતાં સહકાર મોળો પડે છે. અને માનવી ક્ષયના જંતુના પાસમાંથી મુક્ત થાય છે.

હવે આ સૂર્ય પ્રકાશમાં ક્યા તત્વો ખાસ લાભકારી છે તેને ક્યારે અને કેમ વાપરવાં તે વિચારવાનું રહ્યું.

કિરણોનું જ્ઞાન હજી સંપૂર્ણ ન ગણાય. દિન પ્રતિદિન તેમાં જોસ ભેર પ્રગતિ થતી આવે છે. કિરણોની ગતિ તરંગ રૂપે થાય છે. દરેક કિરણનું તરંગ પ્રમાણ જુદું જુદું હોય છે તેથી કિરણોને તેનાં તરંગ માપથી ઓળખવામાં આવે છે. તરંગ માપનાં ધોરણ માટે સાધારણ રીતે એંગ્સ્ટ્રોમ મહાશયનું ધોરણ (Unit) વપરાય છે. એંગ્સ્ટ્રોમ મહાશયનું યુનીટ તરંગ માપ એક મીલીમીટરના એક કોડાંશમા ભાગનું છે. કિરણોનો મુખ્ય વિભાગ દૃશ્ય અને અદૃશ્ય કિરણો છે. દૃશ્ય કિરણો ૩૯૦૦ તરંગ માપથી માંડી ૭૭૦૦ તરંગ માપ સુધીનાં હોય છે. તે સફેદ પ્રકાશમાં સાત કિરણોનો સંમેળ હોય છે. તે સાત કિરણો નીચે પ્રમાણે છે

Violet	જાંબુડી
Blue	આસમાની
Indigo	ગળી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Green	લીલાં
Yellow	પીળાં
Orange	નારંગી
Red	લાલ

આ દશ્ય કિરણોથી નાનાં તરંગ માપનાં તેમજ મોટાં તરંગ માપનાં અદશ્ય કિરણો છે. નાનાં તરંગ-માપનાં કિરણો નીચે પ્રમાણે છે.

Cosmic
Gamma (Radium)
Rontgen or X Ray.
Ultra–Violet.

મોટા તરંગ–માપનાં કિરણો નીચે પ્રમાણે છે.

Infra red.

Short Hertzienne.

દરેક કિરણનું તરંગ પ્રમાણ નિરનિરાળું છે પણ કિરણ માત્રની ગતિ એક સરખી દર સેકન્ડે ૧૮૬૩૨૬ માઇલ છે.

ઉપરોક્ત કિરણોમાંથી —૧ દશ્ય કિરણો, ૨ સૂક્ષ્મ જાંબુડી Ultra Violet અને ૩ Infra red–સૂર્યમાંથી મળે છે તેમજ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

X Ray and Short Hertzienne વીજળીમાંથી ઉત્પન્ન કરાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગામા કિરણો રેડીઅમ તથા બીજા રેડીઓ એકટીવ પદાર્થોમાંથી નીકળે છે.

૧ આ દરેક કિરણોના ગુણો જુદા જુદા હોય છે અને તેથી ગુણો પ્રમાણે ઉપયોગ યોજાય છે.

૨ કિરણોના ગુણોમાં પ્રમાણ પ્રમાણે ફેરફાર પડે છે તેથી કિરણોની યોજના ઓછા વધુ પ્રમાણમાં કરાય છે.

૧. અલ્પ પ્રમાણમાં
૨. સામાન્ય પ્રમાણમાં
૩. વિશેષ પ્રમાણમાં
૪. અત્યંત પ્રમાણમાં

૩ જુદાં જુદાં કિરણો એક બીજાને મદદ કરતાં અથવા એક બીજાના દુષિત ગુણોને ટાળનારા સ્વભાવના હોવાથી આ કિરણોનું મીક્ષ્ચર ચિકિત્સામાં વધુ ઉપયોગી નીવડે છે.

૪ કિરણો માનવને ફક્ત ત્વચા અથવા ઉપર ઉપરના પડ દ્વારા આપી શકાય છે. આ પડ કે ત્વચાની સહન શક્તિ માનવે માનવે ફેર હોય છે. જુદા જુદા દેશોના માનવીની ત્વચાના રંગ શક્તિ વગેરેમાં ફરક હોય છે. તે ઉપરાંત ત્વચા ગુણો કામકાજ વસ્ત્ર-પરિધાન વગેરે બાહ્ય કારણોથી બદલાય છે. કિરણ પ્રત્યેની ત્વચાની સહન શક્તિમાં એકથી પંચોતેરગણો ફેરફાર હોય છે. આ કારણે કિરણોની ચિકિત્સા યોજ્યા પહેલાં ત્વચા સહન શક્તિનું માપ દરેક વ્યક્તિનું લેવું જોઇએ. પ્રથમ આ માપ કાઢી તે માપસર ધારેલું પરિણામ લાવવા કયાં કયાં કિરણો ઉપયોગી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થશે તે વિચારી તેનું યથાર્થ સંમેલન યેાજી કેટલા પ્રમાણમાં આપવાં છે તેનેા નિર્ણય કરવેા જોઇએ અને દિનપ્રતિદિન જેમ જેમ કિરણેાથી શરીર ટેવાતું જાય તેમ તેમ કિરણેાનું પ્રમાણ વધારતા જવું.

સૂર્યનાં કિરણેાનેા ઉપયેાગ દેશ, ઋતુ, સમય પ્રમાણે વધઘટ થયા કરે છે. વાતાવરણમાં ભેજ વાદળાં વગેરે અનેક વખત કિરણેાને આવરણરૂપ થાય છે. હવામાં રજ, ધુળ વગેરે પણ કિરણેામાં ફેરફાર કરે છે. આ બધાનું કેાઇ ચેાક્કસ ધેારણ નથી જેથી સૂર્યનાં કિરણેાનેા જે સ્થળે ઉપયેાગ લેવાનેા હેાય તે સ્થળે મુખ્યપણે એક Observatory (વેધશાળા) રચવી જોઇએ કે જ્યાં સમયે સમયે સમગ્ર સુર્ય પ્રકાશનેા તેમજ વ્યક્તિગત કિરણેાનાં માપ થયા કરે કે જેથી ચિકિત્સામાં કેટલાં કિરણેા આપવાં તે જાણી શકાય.

આ આખેાએ ગહન વિષય છે. આ નાનાશા લેખમાં તેની ઉપર ઉપરની રૂપરેખા ઉપરાંત સવિસ્તર હકીકત આપવાનું સંભવીત નથી. લગભગ Cosmic સિવાયનાં બધાં કિરણેાનેા ઓછા વધુ પ્રમાણમાં ક્ષયની ચિકિત્સામાં ઉપયેાગ થાય છે. ક્ષયના જે પ્રકારને શસ્ત્રેાપચારિય વિભાગ Surgical Tuberculosis ગણવામાં આવે છે તેમાં આ કિરણેાથી લાભ ચેાક્કસ રીતે થાય છે એમ હવે પૂરેપૂરી ખાત્રી થઇ છે. સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સાનેા શસ્ત્રીય સ્વરૂપનેા વિધાતા 'રેાલીઅર મહાશય' પેાતાનાં સેનેટેારીઅમમાં સેંકડેા દર્દીઓની ચિકિત્સાના અનુભવ પછી નીચેના ઉદ્ગાર કાઢે છે.

"ગમે તે પ્રકારનેા અને ગમે તે અવસ્થાએ પ્રસરેલ શસ્ત્રેાપચારિય ક્ષય આ ચિકિત્સાથી સાધ્ય બને છે."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફેફસાંના ક્ષયમાં સૂર્યકિરણો કેટલાં લાભકારી છે એ વિષય હજી ચર્ચાસ્પદ છે.

કિરણોપચારની રૂપરેખા જાણ્યા પછી ક્ષયના કયા સ્વરૂપમાં કિરણોપચાર વપરાય છે અને તે કેટલા લાભકર્તા થયા છે તેનો ખ્યાલ મારા સોલેરીઅમના અનુભવ ઉપરથી આપું છું.

ફેફસાં અને તેનાં ઉપરનાં પડના ક્ષયમાં:—

Pulmonary and Pleural Tuberculosis, શસ્ત્રોપચારિય ક્ષય જેટલું સુંદર પરિણામ આમાં જોવામાં આવતું નથી. નીચેના પ્રકારના ક્ષયમાં સૂર્ય–કિરણો લાભકર્તા માલુમ પડયાં છે.

૧ ફેફસાંના પડનો ક્ષય.
૨ ફેફસાંની સાથે બીજાં કોઇ અંગનો ક્ષય.
૩ મંદ પ્રગતિશીલ ફેફસાંનો ક્ષય.
૪ તિવ્ર પ્રગતિશીલ ફેફસાંના ક્ષયમાં ફક્ત શરૂઆતની અવસ્થા.

ક્ષય થતો અવરોધવા માટે નીચેની સ્થિતિમાં કિરણોપચાર ઉપયોગી થાય છે.

૧ કુટુંબ વારસામાં દર્દ હોય અને શંકાશીલ નબળી છાતી હોય,
૨ ફેફસાંનો ક્ષય એક વખત દબાણો હોય,
૩ ફેફસાંના ક્ષયની શંકા ઉપસ્થિત થતી હોય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લસીકાગ્રંથીનો ક્ષય.

Tuberculosis of Lymph Gland.

કંઠમાળ, બગલ કે સાથળની ગ્રંથી કે પેટ અથવા છાતીની લસીકાગ્રંથીના ક્ષયમાં કિરણોપચાર ઉત્તમમાં ઉત્તમ સાબિત થયેલ છે.

હાડકાં કે સાંધાનો ક્ષય.

આ પ્રકારમાં પણ કિરણોપચારનું સ્થાન અનેરૂં બનતું જાય છે. અમુક દર્દીઓ શસ્ત્રોપચારથી અને અમૂક દર્દીઓ કીરણોપચારથી સારા થાય છે. આ બન્ને ઉપચાર પદ્ધતિનો સમેળ જ્યાં સાધી શકાય ત્યાં આ પ્રકારના ક્ષયમાં સુંદર પરિણામ આવે છે.

આંતરડાંનો ક્ષય.

અમુક દર્દીઓને લાભ થાય છે અને કોઇ કોઇને લાભ નથી થતો.

ચામડીનો ક્ષય.

કિરણોપચારથી આમાં ઘણો સારો લાભ થાય છે.

જનનેંદ્રિય અને મુત્રેંદ્રિયનો ક્ષય.

T. B. of Genito-Urinary Tract.

આમાં કોઇ ચોક્કસ મત ઉચારી શકાય એટલો અનુભવ નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીર્ણ ક્ષણ અને ગુમડાં.

Cold Abscesses and Tuberculous sinuses

કિરણોપચારથી આમાં ઘણો સારો લાભ થાય છે.

આ કિરણોપચાર શાસ્ત્રીય પદ્ધતિએ યોજવા માટે **નવાનગર** સેનેટોરીયમ અથવા રણજીત ઇન્સ્ટીટયુટ **ઓફ પોલીરેડીઓ થિરેપી** અગ્રસ્થાન ભોગવે છે.

૯

ઉપસંહાર

પ્રિય વાંચક! આ જીવલેણ દર્દની કરૂણ કથા હવે આપણે સમાપ્ત કરીશું. આ ભયંકર વ્યાધિની શાખાઓ, કારણો ઉપચારો વગેરેનું કંઇક સવિસ્તર વર્ણન કરવાનું કારણ એટલુંજ કે તેની ખરી હાયનો જનસમાજને ખ્યાલ આવે. આ દર્દને નાબુદ કરવા માટે, તેમાં હોમાતા હજારો સ્ત્રી પુરૂષોનાં જીવનનાં રક્ષણ માટે, દરેકે દરેકની સહાયની જરૂર છે. દર્દોનાં મૂળનો અભ્યાસ કરી, તેના ઉપચારો શોધી, જનસમાજની વ્યાધિ વિદારવાનું ઉગ્ર તપ લઇ બેઠેલ શોધખોળના અભ્યાસીને ક્ષયથી કોઇ વધારે ઉપયોગી ક્ષેત્ર નથી, સમાજ સેવા જેમણે પોતાનો આદર્શ માન્યો છે, પરદુઃખે દુઃખી થવું એ જેમણે ધર્મ માન્યો છે, દર્દથી રીબાતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પીડાતી પ્રજાની કકળતી હાયનો જેના હૃદયમાં પડઘો પડયો છે, તેઓને ક્ષયની સારવાર તે જનસેવાનો અમોલો અવસર છે. દાનથી નામ અમર કરવાની ઇચ્છાવાળાઓને ક્ષયની સારવાર કાજે આશ્રમો બાંધી પોતાનું ધન ઉત્તમ રીતે વાપરવાનો અનુપમ માર્ગ છે; પ્રાણ વિનાના મોટા મીનારાઓ બાંધવા કરતાં ક્ષયનો આશ્રમ બાંધી, પ્રભુના પ્રતિબિમ્બરૂપ મનુષ્યના આત્માને શાંતિ આપવી તેને કોણ વધારે સારૂં નહિ કહે! વાંચક, તું ઉપરમાંનો કોઇ પણ હોય, અભ્યાસી હોય સમાજસેવક હોય, દાનેશ્વરી હોય કે વૈદ્ય યા ડોક્ટર હોય, તો આ દર્દની સામે બાથ ભીડવા કેડ બાંધજે ને ક્ષયને પ્હેલાં સમજતાં શીખજે. તેના જેવું ધીમું પણ જીવલેણ, ભયંકર પણ છેતરામણું દર્દ બીજું જોયું નથી અને ક્ષયનો દર્દી જોતાં તો લોહી જાણે થંભી જાય! દુઃખની જાણે પ્રતિમા! તેને મન જગત સર્વ શૂન્ય છે. સંસારની અભિલાષા તેને મન ગઇ છે. તેને હોંશ નથી, ઉત્સાહ નથી, આશા નથી, એવાંઓને કાજે કંઇ પણ કરવું તેનાં કરતાં વધારે સારૂં શું હોઇ શકે? ક્ષયને નાબુદ કરવાની બુમ તો આપણે વર્ષો થયાં સાંભળીએ છીએ. અસંખ્ય સ્ત્રીપુરૂષો તેની ભડભડ બળતી ચિત્તામાં હોમાઇ ગયાં, અને હજી વધારે ને વધારે મૃત્યુની ગુફામાં ધીમું ધીમું પ્રયાણ કરી રહ્યાં છે. તે સર્વનો આર્તનાદ સૌને કહે છે કે **'અમને બચાવો.'**

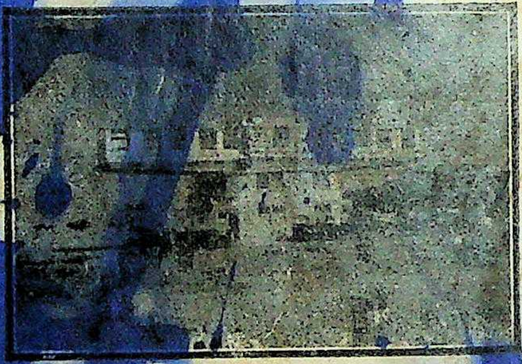
पुस्तकालय गुरुकुल कांगड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



SOLARIUM. સૂર્ય-ગૃહ—જામનગર.

છાપનાર,
રમણીક બી. વૈદ,
વૈદ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
જામનગર.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar